



# Prepare su hogar para **COVID-19**



# PLANIFIQUE

## Cree un plan de acción para su hogar

- **Considere que personas deben ser incluidas en el plan.**

Reúnase con su familia, amigos y vecinos para planear qué hacer en caso de presentarse un brote de COVID-19 en su comunidad y cuáles son los cuidados y necesidades de cada persona.

- **Planifique cómo cuidar a las personas que podrían tener riesgo de complicaciones graves.**

Los adultos mayores y las personas con afecciones crónicas subyacentes tienen mayor riesgo de presentar complicaciones y enfermar gravemente. Busque las soluciones posibles para evitar que puedan contagiarse.

- **Conozca mejor a sus vecinos.**

Hable con sus vecinos acerca de los posibles riesgos, utilice con responsabilidad redes sociales para compartir información y evite difundir noticias falsas o rumores.

- **Identifique organizaciones de ayuda en su comunidad.**

Haga una lista de instituciones cercanas que puedan contactar en caso de que se necesite atención médica adicional o algún otro apoyo. Considere organizaciones que proporcionen servicios de salud, apoyo psicológico, medicamentos, alimentos o cualquier otro suministro que pueda requerirse.

- **Haga una lista de contactos de emergencia**

Asegúrese de que los miembros de su familia tengan una lista de contactos actualizada que incluya familiares, amigos, vecinos, prestadores de atención médica, compañeros de trabajo o estudios y personas que puedan contactarse en caso de alguna emergencia.

# MEDIDAS PREVENTIVAS

**Recuérdelo a los miembros de su hogar los buenos hábitos personales de salud.**

- Evite asistir a lugares en donde se genere una gran concentración de personas y pueda darse contacto muy cercano.
- Quédese en casa si está enfermo con síntomas leves. Si considera que empeora su situación o los síntomas se agravan, pida ayuda, salga y busque atención médica, no espere innecesariamente.
- Al estornudar o toser cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable o cubra nariz y boca con el ángulo interno del brazo.
- Limpie constantemente las superficies y los objetos que se tocan con frecuencia (mesas, interruptores de luz, llaves, manijas de puertas, gabinetes, teléfonos móviles, herramientas, etc).
- En lo posible procure no tocar las superficies donde han estado otras personas.
- No se toque la cara, ojos, boca, nariz u otras mucosas sin antes lavarse las manos.



# LAVADO DE MANOS

- Lávese las manos con agua y jabón al menos por 20 segundos.
  - **Mójese las manos** con agua limpia, cierre la llave y aplique jabón.
  - **Frótese las manos** con jabón hasta que haga espuma. Frote la espuma por el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas por al menos 20 segundos.
  - **Enjuáguese las manos** con agua corriente limpia.
  - **Seque sus manos** con una toalla limpia o al aire.
  - **Cuide** no tocar objetos o superficies contaminadas por descuido después de lavarse las manos.

Se recomienda que se lave las manos especialmente:

- Después de limpiarse la nariz, toser o estornudar.
- Al terminar de ir al baño.
- Antes de comer, manipular o preparar alimentos.
- Al final de tener contacto con animales o mascotas.
- Antes y después de asistir a una persona que necesita cuidado (niños, adultos mayores o personas enfermas).
- Si no hay agua y jabón disponibles, use desinfectante de manos que contenga al menos un 70% de alcohol.
- Lave las manos con agua y jabón frecuentemente, especialmente si se ven sucias o pueda haber tocado objetos contaminados.
- El uso de desinfectantes NO equivale a lavarse las manos.

# LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

## Limpieza

Es remover suciedad, impurezas y gérmenes de las superficies. La limpieza no mata a los gérmenes, pero al removerlos, disminuye su número y a la vez el riesgo de propagar una infección.

## Desinfección

Proceso químico que mata o erradica los gérmenes en alguna superficie, la desinfección no necesariamente limpia superficies sucias, pero al matar gérmenes disminuye el riesgo de propagar una infección.

La limpieza y la desinfección NO son sinónimos. El Centro para el Control y Prevención de Enfermedades recomienda limpiar primero y desinfectar después.



# CÓMO LIMPIAR Y DESINFECTAR

- Use **guantes desechables** cuando limpie y desinfecte, revise que no se perforen, tire los guantes después de cada limpieza. Si emplea guantes reutilizables deberán ser dedicados exclusivamente para limpiar superficies de **COVID-19**.
- Lávese las manos inmediatamente después de quitarse los guantes.
- Si las superficies están sucias, **límpielas** con detergente o jabón y agua antes de desinfectar.
- Para **desinfectar** puede utilizar soluciones con un mínimo de 70% de **alcohol** o una mezcla de **cloro diluido** en la siguiente proporción:
  - 4 cucharadas de cloro por un litro de agua.**No mezcle el cloro con amoníaco o cualquier otro limpiador.**
- Para las superficies porosas como alfombras, cortinas o textiles, lave estos artículos en una lavadora con agua tibia o caliente y séquelos completamente.
- Si no hay guantes disponibles, al manipular ropa sucia, lávese las manos después de tocarla.
- **No sacuda** la ropa sucia. Esto minimiza la posibilidad de dispersar el virus por medio del aire.
- La ropa de una persona enferma puede ser lavada con la ropa del resto del hogar.
- **Limpie y desinfecte los recipientes de ropa sucia.** Si puede, coloque una bolsa en el recipiente antes de meter ropa sucia en su interior, deseche la bolsa después de un uso.

# LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN EN CASO DE QUE UN FAMILIAR ENFERME

- Siga las indicaciones que su médico le prescriba, evite automedicarse y exponerse a riesgos innecesarios.
- En la medida de lo posible, la persona enferma deberá permanecer en un cuarto específico y separado de otras personas en su hogar. Elija una habitación en su casa que facilite su estancia.
- La persona enferma deberá tener su propia reserva de pañuelos desechables, papel, toalla y utensilios de limpieza.
- Si su hogar no tiene un baño separado, el baño deberá ser limpiado y desinfectado después de cada uso de la persona enferma.
- En los cuartos y baños dedicados a personas enfermas, considere reducir la limpieza cuando sea estrictamente necesario, para reducir el contacto innecesario con la persona enferma.
- Todos los miembros del hogar deberán **lavarse las manos** frecuentemente, al quitarse los guantes, después de estar en contacto con una persona enferma y ante la posibilidad de tocar algún objeto que pudiera estar contaminado.

Toda la información expuesta anteriormente está basada en las guías del Centro para el Control y Prevención de Enfermedades como medidas preventivas ante el COVID-19.

[centromedicoabc.com](http://centromedicoabc.com)



 Institución de  
Asistencia  
Privada

