

# Guía para cuidar a una **persona enferma de covid19** en casa



Si cuida a **una persona con COVID-19 en casa** o en entornos que no son de atención médica, siga estos consejos para protegerse y proteger a los demás.

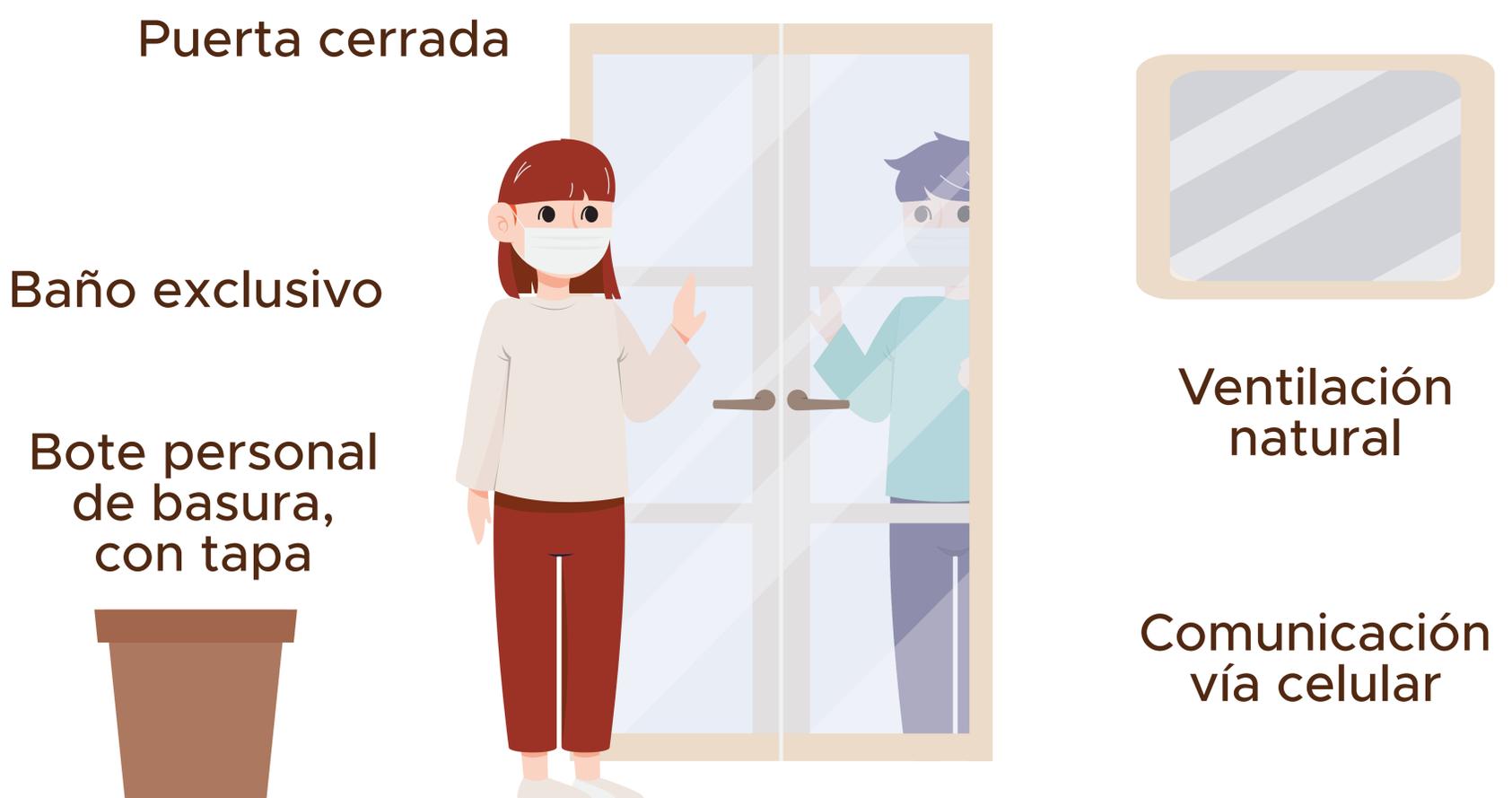
## **1 ¿Cómo se debe aislar a un contagiado en una casa?**

- Para aislar a un enfermo de COVID es conveniente que disponga de un cuarto de uso exclusivo para él. Mantener la puerta cerrada.
- El paciente contagiado deberá limitar la salida de su cuarto a menos que sea imprescindible. Mantener siempre distancia de al menos 1 metro con otra persona.

- Si sale de la habitación, usar mascarilla y aplicar lavado de manos con agua y jabón.
- Para minimizar el contacto con el paciente, la comunicación con el resto de los familiares o convivientes será a través de teléfono móvil.
- Asegurar una buena ventilación en el cuarto del enfermo, así como en el resto de la casa.
- Mantener lo más que se pueda en toda la casa ventanas abiertas para que circule el aire hacia el exterior, cuidando de los cambios bruscos de temperatura. Protegerse del aire frío.
- Es recomendable NO compartir baño con la persona infectada.

- Si se comparte el baño, la persona enferma deberá limpiarlo y desinfectarlo después de cada uso. Siempre se deberá usar mascarilla (tanto el enfermo como la persona no contagiada) al entrar a un baño compartido. Esperar tanto como sea posible luego de que la persona enferma haya usado el baño antes de ingresar. El enfermo deberá tener una toalla de uso exclusivo para el secado de sus manos.

### Evitar salir del cuarto



## 2 ¿Cómo hacer la limpieza?

Es imprescindible una limpieza exhaustiva diaria para evitar nuevos contagios. Se debe prestar especial atención a las superficies que haya podido tocar el infectado.



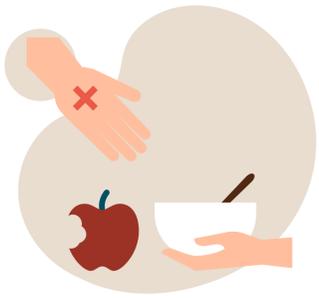
La persona encargada de la limpieza deberá usar mascarilla y guantes



Para la limpieza de piso y superficies, se deberá usar una solución de agua con cloro: 5 cucharadas de cloro por 3 litros de agua.



Limpie diariamente todas las superficies de contacto frecuente: manijas, mesas, interruptores, grifos, inodoros, teléfonos y teclados.



La persona contagiada deberá tener marcados su propia vajilla (su propio vaso, taza, plato, etc.) Se deberá lavar con agua caliente y jabón. De ser posible en lavavajillas (temperatura 60-90°C)



No sacudir la ropa del enfermo. Esta se debe lavar de preferencia por separado, con detergente habitual, de ser posible con agua caliente (temperatura 60-90°C) Dejar secar al sol.



Después de realizar cualquier actividad de limpieza, lavar las manos con agua y jabón al menos 20 segundos.



Nunca tocarse la cara con las manos sucias mientras se realiza la limpieza.

### 3 ¿Qué hay que hacer con los residuos?

Los residuos contaminados de un infectado por el Covid 19 pueden ser peligrosos para la seguridad del resto de personas que conviven con él. Por ello, un tratamiento correcto de los restos generados puede evitar posibles contagios.



La basura debe de estar dentro de una bolsa de plástico **cerrada**.

Lavarse las manos con agua y jabón después de manipular cualquier desecho.



Tener **un bote de basura exclusivo en el cuarto del enfermo**. El bote debe tener tapa y bolsa en su interior con cierre hermético. De ser posible, la persona enferma deberá limpiar la habitación.

## 4 Medidas específicas para el cuidador

- **No compartir artículos personales:** platos, vasos, cubiertos, ropa de cama, papelería o artículos electrónicos (celulares, audífonos)
- **Usar mascarilla y de preferencia también careta** al estar en contacto cercano con la persona enferma (al asistirla para darle de comer, darle medicamentos, etc.)
- **Distancia:** Estar al menos 1.5 metro de distancia con la persona enferma.
- **Lavado de manos frecuente** con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.

- **No tocar** ojos, la nariz o la boca sin haberse lavado las manos antes.
- **Monitorear su propia salud.** Estar al pendiente de la aparición de cualquier síntoma sospechoso de COVID.
- **Tener ropa exclusiva** para estar en contacto cercano con el enfermo. Ej. Bata desechable al acercarse al enfermo para darle de comer o darle sus medicamentos. Tener extremo cuidado al manipular ropa sucia.

Los cuidadores deberán aislarse de otras personas para evitar la propagación del virus en caso de estar contagiados y no saberlo. Al finalizar la atención de la persona enferma, deberán aislarse por 14 días después de su último contacto cercano con la persona enferma, o 14 días después de que la persona enferma cumpla los criterios para finalizar el aislamiento.

## Bibliografía:

- <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html#:~:text=Si%20es%20posible%2C%20la%20persona,pies%20de%20la%20persona%20enferma.>
- [https://elpais.com/sociedad/2020/03/11/actualidad/1583937410\\_948180.html](https://elpais.com/sociedad/2020/03/11/actualidad/1583937410_948180.html)
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/guidance-home-care.pdf>
- <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/COVID-19/triptico-cuidados.pdf>