

PREPARE SU HOGAR PARA COVID-19

*guía compilada por amanda sagasti
basada en material del cdc*



PLANIFIQUE

CREE UN PLAN DE ACCIÓN PARA EL HOGAR

HABLE CON LAS PERSONAS QUE DEBEN SER INCLUIDAS EN EL PLAN

Reúnase con miembros del hogar, familiares y amigos para hablar sobre qué hacer si ocurre un brote de COVID-19 en su comunidad y cuáles son las necesidades de cada persona

PLANIFIQUE CÓMO CUIDAR DE LAS PERSONAS QUE PODRÍAN TENER MÁS RIESGO DE COMPLICACIONES GRAVES

Es posible que los adultos mayores y las personas con afecciones crónicas subyacentes puedan tener riesgo de presentar complicaciones graves. Es más posible que las personas mayores se enfermen gravemente.

CONOZCA A SUS VECINOS

Hable con sus vecinos sobre cómo planificar para emergencias. Considere crear una página o utilizar medios sociales para tener acceso a sus vecinos, información, y recursos.

IDENTIFIQUE ORGANIZACIONES DE AYUDA EN SU COMUNIDAD

Haga una lista de organizaciones locales que puedan contactar en caso de que se necesite tener acceso a información, atención médica, apoyo y recursos. Considere organizaciones que proporcionen servicios de salud mental, consejería, alimentos y otros suministros.

HAGA UNA LISTA DE CONTACTOS DE EMERGENCIA

Asegúrese de que los miembros de su hogar tengan una lista de contactos de emergencia actualizada de familiares, amigos, vecinos, personas que le dan ride, proveedores de atención médica, maestros, empleadores y otros recursos de su comunidad.

MEDIDAS PREVENTIVAS

RECUÉRDELE A LOS MIEMBROS DE SU HOGAR LOS BUENOS HÁBITOS PERSONALES DE SALUD

- **EVITE EL CONTACTO CERCANO CON PERSONAS**
- **QUÉDESE EN CASA SI ESTÁ ENFERMO, EXCEPTO PARA BUSCAR ATENCIÓN MÉDICA**
- **CÚBRASE LA NARIZ Y BOCA CON UN PAÑUELO DESECHABLE AL TOSER O ESTORNUDAR**
- **LIMPIE A DIARIO LAS SUPERFICIES Y LOS OBJETOS QUE SE TOCAN CON FRECUENCIA (MESAS, INTERRUPTORES DE LUZ, MANIJAS DE PUERTAS Y GABINETES) CON UN DETERGENTE DOMÉSTICO REGULAR Y AGUA**
 - Si las superficies están sucias, deberían limpiarse usando detergente y agua antes de desinfectarlas.
- **LÁVESE LAS MANOS FRECUENTEMENTE CON AGUA Y JABÓN POR AL MENOS 20 SEGUNDOS, ESPECIALMENTE DESPUÉS DE IR AL BAÑO, ANTES DE COMER, Y DESPUÉS DE SONARSE LA NARIZ, TOSER O ESTORNIDAR.**
 - Si no hay agua y jabón fácilmente disponibles, use desinfectante de manos que contenga al menos un 60% de alcohol.
 - Siempre lávese las manos con agua y jabón si las tiene visiblemente sucias.
- **ELIJA UNA HABITACIÓN EN SU CASA QUE PUEDA USARSE PARA SEPARAR LOS MIEMBROS DEL HOGAR QUE ESTÁN ENFERMOS DE LOS QUE ESTÁN SANOS.**
 - Identifique un baño separado para que lo use la persona enferma, si es posible.
 - Planifique limpiar el baño y la habitación según sea necesario cuando alguien esté enfermo.

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

LIMPIEZA

REMOVER GÉRMENES, SUCIEDAD E IMPUREZAS 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 TODOS LOS GÉRMENES EN CUALQUIER SUPERFICIE. LA DESINFECCIÓN NO NECESARIAMENTE LIMPIA SUPERFICIES SUCIAS NI REMUEVE GÉRMENES, PERO AL MATAR GÉRMENES DESPUÉS DE LIMPIAR, MINIMIZA EL RIESGO DE PROPAGAR UNA INFECCIÓN AÚN MÁS.

La limpieza y la desinfección NO son sinónimos. El CDC recomienda **limpiar primero** y **desinfectar después**.

RECOMENDACIONES GENERALES

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE HOGARES

LIMPIE Y DESINFECTE LAS SUPERFICIES QUE SON TOCADAS FRECUENTEMENTE (MESAS, SILLAS Y SU RESPALDAR, MANIJAS DE LAS PUERTAS, INTERRUPTORES DE LUZ, CONTROLES REMOTOS, ESCRITORIOS, LAVABOS, INODOROS...)

En los cuartos y baños dedicados a personas enfermas, considere reducir la limpieza a cuando sea estrictamente necesaria para evitar contacto innecesario con la persona enferma.

En la medida de lo posible, pa persona enferma debería quedarse en un cuarto específico y lejos de otras personas en su hogar.

La persona enferma debería tener su propia reserva de pañuelos desechables, papel toalla, limpiadores y desinfectantes.

Si su hogar no tiene un baño separado, el baño debería ser limpiado y desinfectado después de cada vez que la persona infectada lo use.

CÓMO LIMPIAR Y DESINFECTAR

SUPERFICIES

- Use **guantes desechables** cuando limpia y desinfecte. Bote los guantes después de cada limpieza. Si utiliza guantes reusables, esos guantes deberán ser dedicados exclusivamente para limpiar superficies de COVID-19 (para evitar contaminación cruzada). 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 una mezcla de cloro diluido, soluciones con un mínimo de 70% de alcohol, y la mayoría de desinfectantes.
 - CLORO DILUIDO: Se puede utilizar si es apropiado para la superficie. Tome en cuenta las instrucciones del fabricante y asegúrese que hay suficiente ventilación. Asegúrese que el cloro no está vencido. No mezcle el cloro con amoníaco ni otro limpiador. El cloro no expirado es efectivo si se diluye de manera apropiada. Esta **solución de cloro** debe contener las siguientes proporciones:
 - 5 cucharadas (1/3 taza) de cloro por galón (4.54 litros) de agua o
 - 4 cucharaditas por cuarto de galón (1.13 litros) de agua
- Para las **superficies porosas** como alfombras y cortinas, remueva cualquier contaminación visible con los limpiadores apropiados para estas superficies. Luego de limpiar, lave estos artículos. Si es posible, hágalo en una lavadora con agua tibia o caliente y séquelos completamente.

CÓMO LIMPIAR Y DESINFECTAR

ROPA, TOALLAS, ROPA DE CAMA

- Use **guantes desechables** cuando vaya a manipular cualquier ropa de una persona enferma. Luego bote los guantes. Si utiliza guantes reusables, esos guantes deberán ser dedicados exclusivamente para limpiar superficies de COVID-19 (para evitar contaminación cruzada). Lávese las manos inmediatamente después de quitarse los guantes.
 - Si no hay guantes disponibles al manipular ropa sucia, lávese las manos después de tocarla.
 - Si es posible, **no sacuda la ropa** sucia. Esto minimiza la posibilidad de dispersar el virus por medio del aire.
 - **Lave la ropa** de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
 - Si es posible, lave la ropa con **agua caliente** y seque completamente.
 - La ropa de una persona enferma puede ser lavada con la ropa del resto del hogar.
 - **Limpie y desinfecte las canastas de ropa sucia** de acuerdo a la guía de superficies. Si es posible, coloque una bolsa antes de meter más ropa sucia en la canasta.

HIGIENE PERSONAL

LAVADO DE MANOS Y OTRAS MEDIDAS PREVENTIVAS

- Todos los miembros del hogar deberán **lavarse las manos** frecuentemente, incluyendo después de remover guantes y después de estar en contacto con una persona enferma.
- Deben lavarse las manos con agua y jabón por 20 segundos:
 - **Mójese las manos** con agua limpia (fría o caliente), 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.
 - **Restriéguese las manos** durante mínimo 20 segundos. (Puede cantar dos veces "Feliz cumpleaños" de principio a fin).
 - **Enjuáguese las manos** con agua corriente limpia.
 - **Séqueselas** con una toalla limpia o al aire.
- Si no puede usar agua y jabón, use un **desinfectante de manos** que contenga mínimo 60% de alcohol (lo indica la etiqueta del producto)
 - Los desinfectantes NO equivalen a lavarse las manos.
- Evite tocarse los ojos, nariz, o boca con manos sucias.
- Se recomienda que se lave las manos especialmente después de:
 - Sonarse la nariz, toser o estornudar
 - Después de ir al baño
 - Antes de comer o preparar comida
 - Después de contacto con animales o mascotas
 - Antes y después de asistir a una persona que necesita cuidado (niñxs, adultxs mayores)

FUENTES

TODA LA INFORMACIÓN EXPUESTA ANTERIORMENTE ESTÁ BASADA EN LAS GUÍAS DEL CDC PARA MEDIDAS PREVENTIVAS DEL COVID-19. LAS PUEDE CONSULTAR EN LOS SIGUIENTES ENLACES:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/get-your-household-ready-for-COVID-19-sp.html>

<https://www.cdc.gov/handwashing/esp/when-how-handwashing.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/cleaning-disinfection.html>