

# CÓMO AISLARSE CUANDO EL ESPACIO EN SU CASA ES LIMITADO



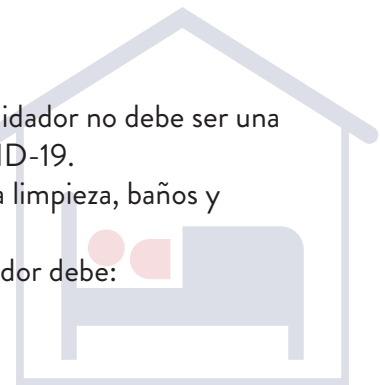
Es mejor contar con un cuarto y baño separado para las personas enfermas con el COVID-19, pero a veces no es posible. Aquí le ofrecemos directrices acerca de qué hacer si el espacio es limitado.

## SEGUIR LAS MEDIDAS DE PRECAUCIÓN

- Mantener una distancia de al menos 6 pies entre la persona enferma y los demás. Tener especial cuidado de mantener a las personas en mayor riesgo de padecer grave enfermedad producto del COVID-19 (personas mayores y aquellas con condiciones médicas) alejadas de cualquier persona enferma.
- Usar mascarilla o tapabocas de tela cuando esté con otras personas.
- No deben usar tapabocas las personas de 2 años o menores, cualquier persona con dificultad para respirar y las que no se pueden quitar el tapabocas sin ayuda.
- Cubrir las toses y los estornudos con un pañuelo o la parte interior del codo.
- Lavarse las manos con frecuencia.
- Evitar tocarse los ojos, nariz y boca.
- No permitir visitas a menos que sea absolutamente necesaria su presencia en la casa.
- No compartir artículos personales como teléfonos, platos, ropa de cama o juguetes.
- Procurar que la persona enferma coma en un área diferente del resto de los integrantes de la casa o que coma en un horario diferente que los demás.

## ASIGNAR UN CUIDADOR PARA LA PERSONA CONTAGIADA POR EL COVID-19

- Asignar a una persona para ayudar a la persona que tiene COVID-19. El cuidador no debe ser una persona en mayor riesgo de padecer enfermedad grave producto del COVID-19.
- Asignar a otra persona para ayudar a los demás integrantes de la casa con la limpieza, baños y otras tareas.
- Cuando una persona con COVID-19 no puede cuidar de sí mismo, el cuidador debe:
  - Llevarle comida a la persona enferma y lavar sus platos.
  - Limpiar y desinfectar las áreas donde ha estado la persona enferma.
  - Lavar la ropa de cama y ropa sucia de la persona enferma.



## CONSEJOS PARA HABITACIONES COMPARTIDAS

- De ser posible, abrir una ventana para que entre y circule aire fresco.
- De ser posible, colocar las camas a una distancia mínima de 6 pies.
- Dormir con las cabezas apuntando en direcciones alternas.
- Usar una cortina, cobija, un cartón o material parecido para separar la cama de la persona enferma de las otras camas.

## CONSEJOS PARA BAÑOS COMPARTIDOS

- De ser posible, abrir una ventana para que entre y circule aire fresco.
- De ser posible, pedir que la persona enferma limpie y desinfecte las superficies de contacto frecuente después de usar el baño.
- Esperar el máximo tiempo posible para entrar al baño después de que una persona enferma lo haya usado.