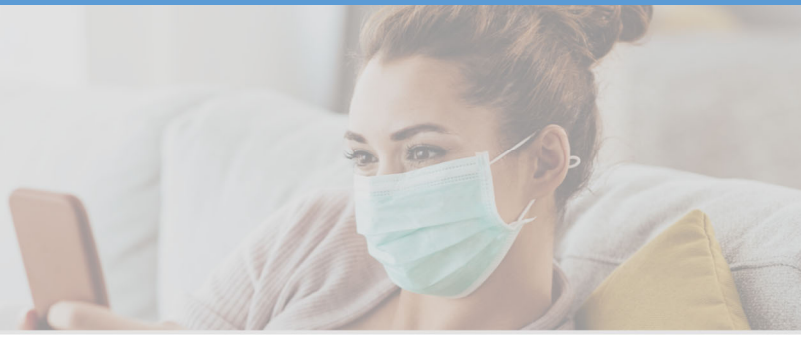


# Cómo evitar la exposición cuando se vive con alguien diagnosticado con COVID-19



Si usted es un miembro de la familia o cuida a alguien diagnosticado con COVID-19, hay precauciones que puede tomar para evitar la exposición para que usted y otros puedan mantenerse sanos.

## CONTACTO LIMITADO

- Evite en la medida de lo posible todo contacto físico con la persona diagnosticada o con sus **gotas respiratorias**.
- Evite estar en la misma habitación o compartir espacios si es posible. Esto implica estar en habitaciones separadas, usar baños diferentes, no dormir en la misma cama y comer en áreas separadas.
- Evite compartir artículos personales. Esto incluye platos, tazas, cubiertos, ropa de cama, toallas y teléfonos celulares u otros aparatos electrónicos.

## USE MASCARILLA Y GUANTES

- Si no puede distanciarse físicamente, es importante usar una mascarilla cuando esté cerca de la persona diagnosticada o en espacios compartidos.
- Si puede, la persona diagnosticada también debe usar una mascarilla cuando esté cerca de otros.
- Se recomienda el uso de guantes cuando se limpien y desinfecten las áreas y los objetos utilizados por alguien diagnosticado o cuando se entra en contacto con fluidos corporales. Los guantes deben quitarse y desecharse cuidadosamente después de estas actividades, seguido inmediatamente por el lavado de manos.



## LIMPIAR Y DESINFECTAR

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón o desinfectante de manos, especialmente después de estar cerca de la persona diagnosticada.
- Limpiar y desinfectar las áreas que se "tocan con frecuencia", como pomos de puertas, manijas e interruptores de luz .
- Utilice y siga las instrucciones sobre desinfectantes domésticos.
- Limpie y desinfecte cualquier área con la que la persona diagnosticada haya estado en contacto, incluyendo los baños o la cocina .

## HAGA UN SEGUIMIENTO DE SU PROPIA SALUD

- Todos los miembros del hogar y los cuidadores deben quedarse en casa y ponerse en cuarentena.
- Vigile los síntomas, incluyendo tos, fiebre y dificultad para respirar.



Ponga en práctica tantas de estas estrategias como pueda.

Contacte con el 211 para obtener ayuda y apoyo cuando viva o cuide a alguien diagnosticado con COVID-19.

# COMPARTIR ESPACIO DE FORMA SEGURA CON ALGUIEN QUE TENGA COVID-19

## DORMITORIO



Si debe compartir un dormitorio con alguien que ha sido diagnosticado, aquí hay algunas cosas que puede hacer para protegerse:

- Asegúrese de que haya buena ventilación o buena circulación de aire en la habitación. Si puede, abra una ventana y encienda un ventilador para que circule el aire fresco.
- Si es posible, mantengan las camas al menos a 6 pies de distancia.
- Coloque un divisor físico, como una sábana, una cortina de ducha, una colcha (edredón) o un cartel de cartón, para separar la cama de la persona diagnosticada.
- Duerma de pies a cabeza

## BAÑO



Si tiene que compartir el baño con alguien que a sido diagnosticado, aquí hay algunas cosas que puede hacer para mantenerse seguro:

- El baño debe limpiarse y desinfectarse **antes y después de cada uso**.
- Si la persona diagnosticada no puede limpiar, una persona designada debe limpiar el baño. Esta persona debe **usar una mascarilla** y **esperar el mayor tiempo posible** después de que la persona diagnosticada haya usado el baño para entrar a limpiarlo.
- Todos los miembros de la casa **deben traer sus propios artículos de necesidad**, como jabón, toallas y cepillo de dientes, y llevárselos cuando salgan del baño. No debe compartir artículos.
- **Encienda los ventiladores** para aumentar la circulación en el baño.
- Cierre la tapa del inodoro antes de bajar la palanca.

## COCINA



Si debe compartir la cocina con alguien que ha sido diagnosticado, aquí hay algunas cosas que puede hacer para protegerse:

- La persona diagnosticada no debe preparar alimentos. La comida debe llevarse de manera segura a la persona diagnosticada .
- La vajilla y los utensilios que no sean desechables que utilice la persona diagnosticada deben tocarse con guantes **y lavarse en agua caliente y jabón o en el lavavajillas**.
- **Use guantes** cuando retire las bolsas de basura y toque la basura, quítese los guantes con cuidado y deséchelos después de usarlos. **Lávese las manos inmediatamente**.

