

REDUCE EL RIESGO

Prevenir el COVID-19

COVID-19 PREVENCIÓN EN EL HOGAR

CUIDADOS GENERALES PARA PERSONAS ENFERMAS EN CASA

- 1** Dormir en **habitación separada** 
- 2** **Ventilar** a menudo las habitaciones 
- 3** Limitar el número de cuidadores y **supervisar el lavado de manos** posterior a cada contacto con el enfermo 
- 4** **No compartir toallas, cubiertos y vasos.** Lavarlos posterior a su uso con jabón líquido y esponja exclusiva 
- 5** **Lavar ropa, sábanas y toallas** al menos dos veces por semana con detergente habitual 
- 6** **Avisar a su médico** o llamar al call center si presenta fiebre y/o tos seca más malestar general o algún otro síntoma respiratorio como falta de aire 
- 7** **Desinfectar baños** diariamente con cloro 
- 8** **Limpiar y desinfectar** continuamente con cloro o alcohol al 70% las superficies de uso cotidiano 

COVID-19

PREVENCIÓN EN EL HOGAR



1. Asegúrate que la persona enferma **descanse, tome mucha agua y se alimente saludablemente**



2. **Usa una mascarilla** cuando estés en la misma habitación con una persona enferma. **No toques la mascarilla ni tu cara durante su uso y deséchala después**



3. **Lávate las manos** con agua y jabón después de cualquier tipo de contacto y usar toallas de papel desechables



4. **No compartir sábanas, toallas, cepillos de dientes, esponjas, platos, cubiertos o bebidas.** Lava estos artículos con agua y jabón

Fuente: OMS



Recomendaciones para cuidadores



5. **Limpiar y desinfectar diariamente** las superficies de uso cotidiano (mesita de noche, estructura de la cama y otros muebles) y el baño del paciente



6. Vigila síntomas de riesgo como **dificultad para respirar y/o fiebre alta**



7. **A medida de lo posible, la persona enferma puede hacerse cargo de sus cuidados** como hacer su cama, recoger sus platos y tomarse la temperatura. **Actividades que le ayudarán a mejorar su ánimo**



8. Si la persona enferma empeora o tiene dificultades para respirar, **contacta a los servicios médicos de inmediato**



FUNDACIÓN
Carlos Slim



Signos de **alarma** para una **atención** oportuna

Si tienes **fiebre, tos y dolor de cabeza** y además presentas estos **signos de alarma**:



1 | Dificultad para respirar



2 | Dolor en el pecho

3 | Respiración acelerada o rápida



PIDE AYUDA MÉDICA DE INMEDIATO



Estos signos de alarma indican que debes acudir a una unidad de salud urgentemente.

FUNDACIÓN
Carlos Slim

Cómo reducir los riesgos de contagio en tu auto **COVID-19**



¿Qué debes limpiar?

Superficies de plástico y tela de uso común:
volante, manijas, botones,
controles y pantallas

¿Qué usar?

Agua y jabón
(pañó o fibra húmeda)

Toallitas limpiadoras
desinfectantes con cloro

FUNDACIÓN
Carlos Slim

SEARS