



COVID-19

Recomendaciones para el hogar



MEDIDAS PREVENTIVAS

Recuérdale a los miembros de su hogar los buenos hábitos personales de salud.

- **Evite asistir a los lugares** donde se genere gran concentración de personas y pueda darse contacto muy cercano.
- **Quédese en casa** si esta enfermo con síntomas leves. Si considera que empeora su situación o los síntomas se agravan, pida ayuda, salga y busque atención médica, no espere innecesariamente.
- Al estornudar o toser **cúbrase la nariz y la boca con el ángulo interno del brazo.**
- **Limpie constantemente** las superficies y los objetos que se tocan con frecuencia (mesas, interruptores de luz, llaves, manijas de puertas, gabinetes, teléfonos móviles, herramientas, etc.)
- En lo posible procure **no tocar las superficies** donde han estado otras personas.
- **No se toque la cara**, ojos, boca, nariz u otras mucosas sin antes lavarse las manos.



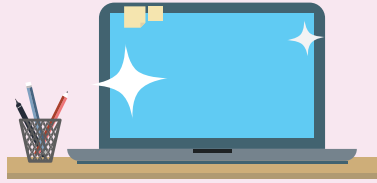
HIGIENE DE MANOS

Lávese las manos con agua y jabón al menos por 20 segundos.

- Mójese las manos con agua limpia, cierre la llave y aplique jabón.
- Frótese las manos con jabón hasta que se haga espuma. Frote la espuma por el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas por al menos 20 segundos.
- Enjuáguese las manos con agua corriente limpia.
- Seque sus manos con una toalla limpia o al aire.
- Cuide no tocar objetos o superficies contaminadas por descuido después de lavarse las manos.

Se recomienda que se lave las manos especialmente:

- Después de limpiarse la nariz, toser o estornudar.
- Al terminar de ir al baño.
- Antes de comer, manipular o preparar alimentos. Al final de tener contacto con animales o mascotas.
- Antes y después de asistir a una persona que necesita cuidado (niños, adultos mayores o personas enfermas)
- Si no hay agua y jabón disponibles, use desinfectante de manos que contenga al menos un 70% de alcohol.
- Lave las manos con agua y jabón frecuentemente, especialmente si se ven sucias o pueda haber tocado objetos contaminados.
- El uso de desinfectante **NO EQUIVALE A LAVARSE LAS MANOS.**



¿CÓMO LIMPIAR Y DESINFECTAR LA CASA?

- Use guantes desechables cuando limpie y desinfecte, revise que no se perforen, tire los guantes después de cada limpieza. Si emplea guantes reutilizables deberán ser dedicados exclusivamente para limpiar superficies de COVID-19
- Lávese las manos inmediatamente después de quitarse los guantes.
- Si las superficies están sucias, límpielas con detergentes o jabón y agua antes de desinfectar.
- Para desinfectar puede utilizar soluciones con un mínimo de 70% de alcohol o una mezcla de cloruro diluido en la siguiente proporción:
 - 4 cucharadas de cloro por un litro de agua.
 - No mezcle el cloro con amoníaco o cualquier otro limpiador.
- Para las superficies porosas como alfombras, cortinas o textiles, lave estos artículos en una lavadora con agua tibia o caliente y séquelos completamente.
- Si no hay guantes disponibles, al manipular ropa sucia, lávese las manos después de tocarla.
- No sacuda la ropa sucia. Esto minimiza la posibilidad de dispersar el virus por medio del aire.
- La ropa del paciente debe lavarse por separado con el detergente habitual.
- Limpie y desinfecte los recipientes de ropa sucia. Si puede, coloque una bolsa en el recipiente antes de meter ropa sucia en su interior, deseche la bolsa después de un uso.



¿CÓMO SE DEBE AISLAR UNA PERSONA CON COVID-19?

- Siga las indicaciones que su médico le prescriba, evite automedicarse y exponerse a riesgo innecesarios.
- En la medida de lo posible, el paciente deberá permanecer en un cuarto específico, separado de otras personas en su hogar. Elija una habitación en su casa que facilite su estancia y de preferencia que esté ventilado.
- El paciente deberá tener sus propios utensilios para sus alimentos, pañuelos desechables, papel, toalla y utensilios de limpieza.
- Si su hogar no tiene un baño separado, el baño deberá ser limpiado y desinfectado después de cada uso del paciente.
- En los cuartos y baños dedicados al paciente, se deberá realizar la limpieza usando mascarilla y guantes con una solución de agua y cloro (con la dilución recomendada por el fabricante).
- Todos los miembros del hogar deberán lavarse las manos frecuentemente, al quitarse los guantes, después de estar en contacto con el paciente y ante la posibilidad de tocar algún objeto que pudiera estar contaminado.
- La basura que salga de la habitación del paciente deberá de estar en una bolsa cerrada.

**CUIDARNOS ES
RESPONSABILIDAD
DE TODOS**

442 477 22 22

  /hmasqueretaro
www.hmasqueretaro.mx