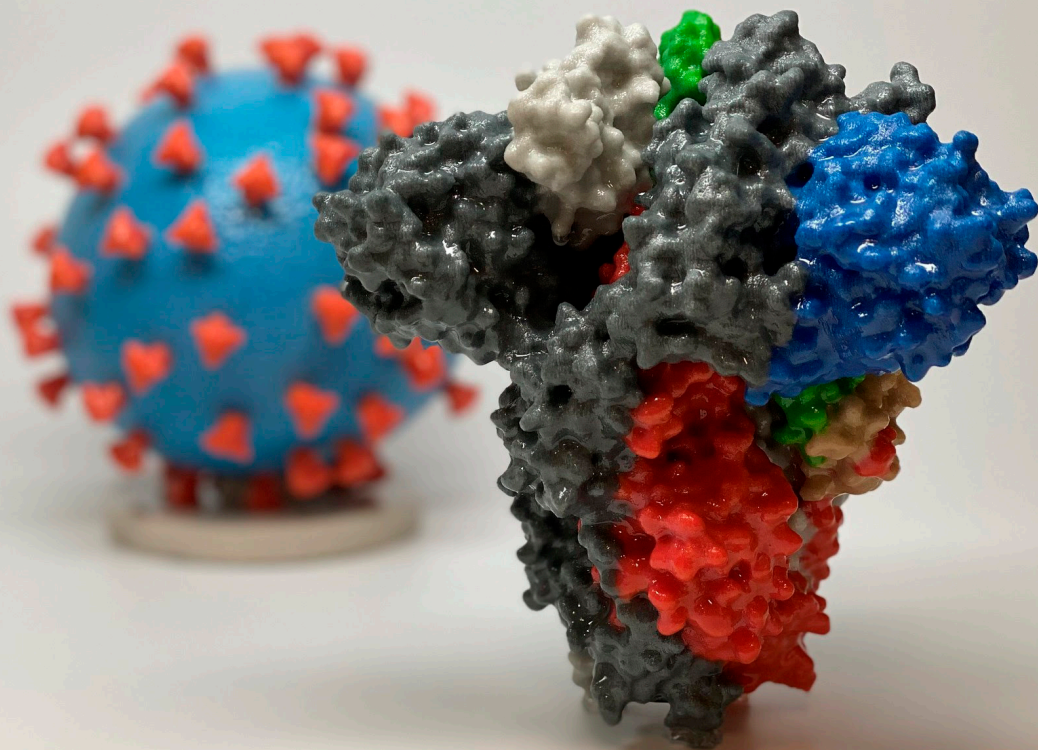


# Prepare su hogar para enfrentar la enfermedad del COVID-19



(Foto: EFE/NIH)

Impresión 3D de una proteína espiga de SARS-CoV-2, el virus que causa COVID-19.

Por: Redacción  
editorial@noticiali.com

Con el fin de ayudar a los hogares a planificar en caso de una transmisión en la comunidad de la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19), los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) presentan una guía con importantes recomendaciones mientras alientan a las personas a que se preparen para la posibilidad de contagiarse con este peligroso virus, declarado como pandemia mundial.

El COVID-19 es causado por un nuevo virus. Hay mucho que aprender acerca de la transmisibilidad, gravedad y otras características de la enfermedad. Los CDC actualizarán esta guía interina cuando sea necesario y a medida que se disponga de información adicional y actualmemte lo que se busca es ayudar a todos los miembros del hogar a prepararse para responder a esta amenaza de salud pública.

## Protéjase y proteja a los demás

Un brote de COVID-19 podría durar mucho tiempo en su comunidad. Según

la gravedad, es posible que los funcionarios de salud pública recomienden acciones comunitarias diseñadas para ayudar a mantener a las personas sanas, reducir las exposiciones al coronavirus y disminuir su propagación.

Durante un brote en su comunidad, protéjase y proteja a los demás haciendo lo siguiente:

- Quédese en casa si está enfermo o si tiene síntomas del COVID-19. Si un miembro de su hogar está enfermo, quédese en casa y no vaya a la escuela ni al trabajo para evitar propagar el COVID-19 a los demás.

- Manténgase alejado de otras personas enfermas.

- Limite el contacto cercano con los demás tanto como sea posible (aproximadamente 6 pies).

- Ponga en práctica el plan para su hogar. Use la habitación y el baño separados que preparó para miembros del hogar enfermos (si es posible).

- Si las superficies están sucias, deberían limpiarse usando detergente y agua antes de desinfectarlas. Para la desinfección, hay una lista de productos aprobados por la Agencia de

Protección Ambiental (EPA) que afirman servir contra patógenos virales emergentes; la lista está mantenida por el CBC y está disponible en "Productos que combaten el nuevo coronavirus 2019 (COVID-19)". Siempre siga las instrucciones del fabricante para todos los productos de limpieza y desinfección.

- Manténgase informado acerca de la situación del COVID-19 a nivel local.

- Manténgase en contacto con los demás por teléfono o correo electrónico.

- Obtenga información actualizada sobre la actividad local del COVID-19 por parte de los funcionarios de salud pública.

## Cómo cuidar a un enfermo

- Infórmese sobre cómo cuidar en casa a una persona con COVID-19. Evite compartir objetos personales como alimentos y bebidas.

- Proporcione al enfermo mascarillas desechables limpias (si están disponibles) para usar en casa y ayudar a prevenir la propagación del COVID-19 a los demás.

- Elija una habitación en su casa que pueda usarse para separar a los enfermos

de los que están sanos. Planifique limpiar la habitación y el baño, según sea requerido, para evitar el contacto innecesario con la persona contagiada.

## Cuide su salud emocional

- Los brotes pueden ser estresantes para adultos, niños y demás miembros de su hogar. Los niños responden a situaciones estresantes de manera diferente que los adultos. Hable con sus hijos acerca del brote del coronavirus, trate de mantenerse calmado y garaticeles que están seguros.

- Si su hijo o hijos se enferman con el COVID-19, notifique al centro de cuidados infantiles o a la escuela. Hable con los maestros sobre las tareas y actividades de clase que su hijo pueda hacer en casa para mantenerse al día con los deberes.

- Hágales seguimiento a las suspensiones de clases en las escuelas en su comunidad. Lea o mire las fuentes de medios de comunicación locales que reportan suspensiones de clases en las escuelas.

- Si las clases en la escuela se suspenden temporalmente, haga arreglos alternativos para el cuidado de niños, si fuese necesario.

## Practique medidas preventivas de salud

Recuérdelos a todos los miembros de su hogar la importancia de practicar todos los días medidas preventivas de salud que pueden ayudar a evitar la propagación de enfermedades respiratorias, como la que ocasiona el coronavirus:

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar.

- Limpie a diario las superficies y los objetos que se tocan con frecuencia (por ejemplo: mesas, mesones, interruptores de luz, manijas de las puertas y los gabinetes) con un detergente doméstico regular y agua.

- 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 estornudar.

- Si no hay agua y jabón fácilmente disponibles, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol. Siempre lávese las manos con agua y jabón si las tiene visiblemente sucias.