



COVID-19

¿Qué hacer si hay una persona enferma en casa?

Es importante recordar que la enfermedad COVID-19 se puede complicar de manera rápida. Este manual, sirve para dar algunas ideas respecto al acompañamiento y cuidado de pacientes con síntomas leves (Fiebre, tos, malestar general, dolor de garganta, escurrimiento nasal) que pueden ser cuidados en nuestras casas.

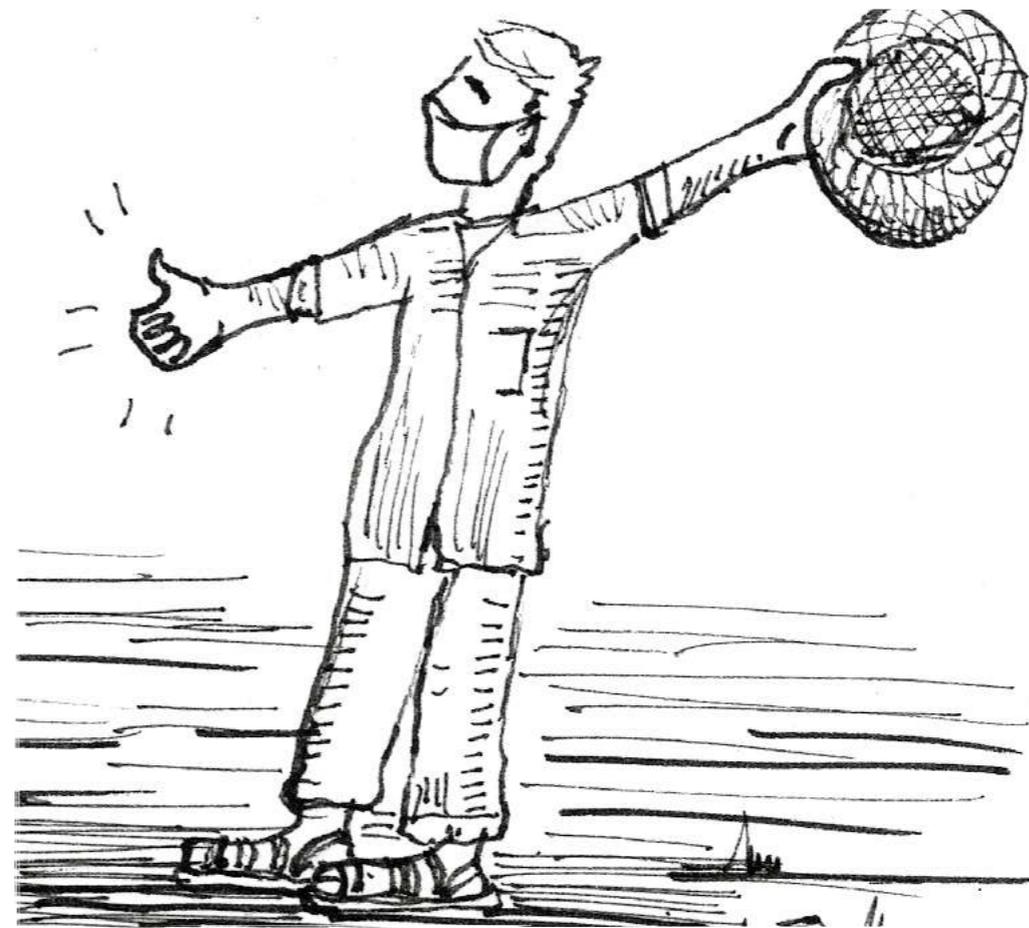
En caso de dificultad respiratoria:

Es muy importante ir al hospital.



¿Qué hacer si hay una persona enferma en casa?

1. Las personas enfermas y sus familiares, deben aislarse al menos 14 días, esto para no contagiar a más personas de la comunidad.
2. Debemos hacer todo lo posible para que la persona enferma tenga un cuarto para ella sola; el cuarto debe contar con buena ventilación, una ventana con buena luz y ser lo más cómodo posible.
3. Si no es posible que la persona enferma tenga un cuarto para ella sola, es importante mantener una distancia de dos metros de todas las demás personas (esto para no contagiarlas) y dormir lo mas alejada posible.
4. Todas las personas deben lavarse sus manos con agua y jabón. Cada media hora de preferencia.
5. La persona enferma debe tener su propio jabón para manos y baño. También sus propios trastes de cocina y vaso para beber agua.



Nunca hay que tocarse la cara.

Recuerda que el virus entra por los ojos, la nariz y la boca.

6. La persona enferma debe utilizar cubrebocas siempre que camine por la casa para no dejar el virus esparcido por otros lugares y debe evitar tocar objetos que no necesite.
7. Las personas que cuiden al familiar enfermo, deben usar cubrebocas y guantes siempre que tengan contacto con la persona enferma, al terminar, estos guantes deben ser desechados de manera inmediata y es muy importante lavarse las manos con agua y jabón después de haber estado cerca o de haber tocado sus pertenencias.
8. Si no tienen guantes, lávate muy bien las manos con agua y jabón y no te toques la cara.
9. La persona enferma debe tener un bote de basura con tapa y una bolsa de plástico que deberá ser amarrada cuando este llena. En caso de ser papeles o basura no plástica, se recomienda quemarla.
10. Sería muy bueno si la persona enferma tiene un sanitario (taza, letrina) para ella sola. De no ser posible, es muy importante desinfectar el baño con

Es muy fácil hacer una solución para desinfectar la casa y evitar enfermarse, solo necesitas agua y jabón, en la siguiente página te explicamos como.



Es muy fácil hacer una solución para desinfectar la casa y las pertenencias de las personas enfermas. **Solo se necesita agua y cloro mezclándolos en las siguientes proporciones:** →

10 ml de cloro (una cucharada grande) en 1 litro de agua.

- Para limpiar mesas, sillas, apagadores, manijas de puertas, utensilios, herramientas y todo lo que considere necesario, se puede utilizar un trapo remojado en la solución desinfectante.
- Para desinfectar coches, cuartos o la casa completa de una manera más rápida, se puede utilizar una mochila aspersora poniendo 10 litros de agua y 100 ml de cloro.

(Es importante que la mochila este limpia y no haya sido usada para pesticidas o herbicidas, ya que pueden ser tóxicos para la salud) (Si no tienes mochila, el trapo sirve muy bien para limpiar cualquier cosa).



Ojo: El cloro no debe ser ingerido ni tomado, es muy dañino para el cuerpo.

Tampoco debe mezclarse con jabón ya que pierde su efecto.

¿Cómo desinfectar y limpiar el cuarto y la casa de una persona enferma?



1. Todos los objetos que se usan con frecuencia como las manijas de las puertas, apagadores de luz, trastes de cocina, sillas, etc. Deben desinfectarse con agua clorada al menos dos o tres veces al día.
2. La ropa, sábanas, cobijas y toallas de las personas enfermas deberán guardarse en una bolsa de plástico que estará siempre cerrada. Esta ropa, debe lavarse con agua y jabón, pero antes y de ser posible se debe remojar con agua hirviendo y dejar secar al sol.
3. La persona enferma debe utilizar solo una cuchara, tenedor, cuchillo, vasos y platos. **Nadie más debe usarlos**, después de usarlos se deben lavar con agua y jabón, quien lo haga debe usar guantes.
4. La persona enferma debe tener una escoba y un trapeado solamente para su cuarto, no deben utilizarse en los demás espacios de la casa.
5. Cuando el familiar se recupere, se deberá hacer una limpieza a fondo de su cuarto y desinfectar toda la casa con agua clorada.

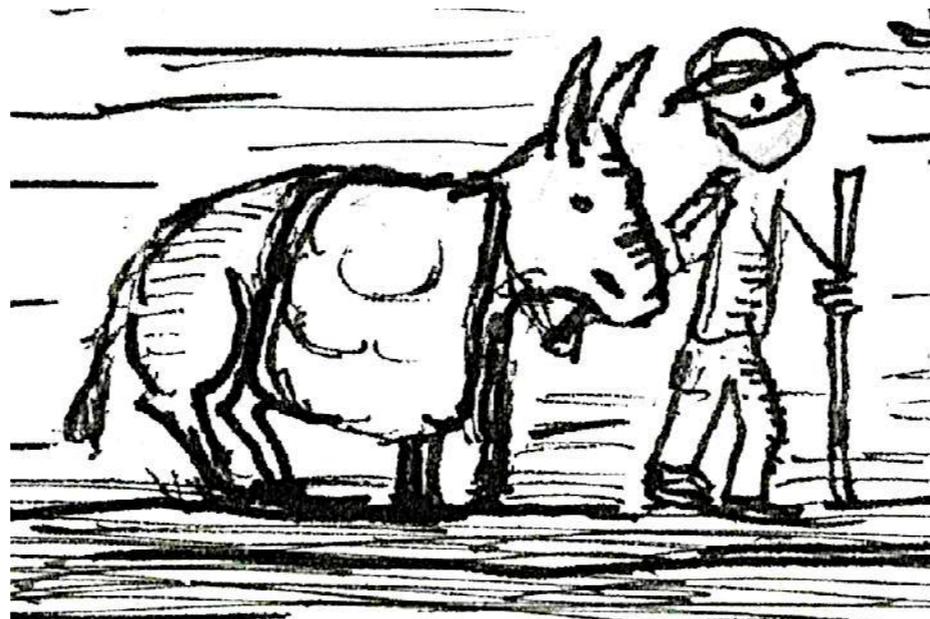
¿Qué tratamiento necesita una persona enferma?



1. Toda persona enferma, debe estar en aislamiento por al menos 14 días.
2. Si tiene fiebre, se puede tomar paracetamol y también poner paños húmedos en la frente. Un baño con agua tibia, puede ayudar a reducir la fiebre. También pueden tomar las hierbas medicinales de su comunidad.
3. Tomar agua es muy importante, se recomiendan de 8 a 10 vasos al día.
4. Antes de dejar aislamiento es importante tener la seguridad de ya no estar enfermo, de ser posible solicitar al personal de salud que vaya a hacer una revisión.
5. Es importante guardar reposo y de vez en cuando moverse dentro de la habitación donde se haga el aislamiento.
6. Si tiene la sensación de que le cuesta trabajo respirar: **Trasládese inmediatamente al hospital.**

¿Cómo trasladar un paciente al hospital?

1. Lo más importante es cuidar de las personas que lo rodean, se puede usar una camioneta con la caja atrás o tipo redil, donde el chofer vaya aislado y no tenga riesgo de contagiarse.
2. Lo mejor sería ir en un coche particular y que sea manejado por alguna persona que vive con el paciente, de esa forma no se arriesgan personas que no tengan contacto con la persona enferma.
3. Los hospitales son lugares de mucho riesgo, donde podemos contagiarnos de COVID-19, es recomendable que no le acompañen muchas personas.
4. Todas las personas que le acompañen deben usar cubrebocas, lentes de ser posible y tener mucho cuidado de no tocarse la cara.
5. Después de dejar al paciente es importante desinfectar el coche con solución clorada.



Cuidémonos en comunidad



Ilustraciones elaboradas por: David Guillén

Imprime y divulga este manual libremente, cuidarnos es tarea de todas y todos.