



COVID-19: guía para el cuidado de una persona en el hogar

Si usted está a cargo del cuidado de una persona que tiene un riesgo mayor de enfermarse gravemente de COVID-19, haga lo siguiente:

- Llame a su proveedor de atención médica. Solicite medicamentos adicionales para tener a mano en caso de que usted y la persona que cuida deban quedarse en casa durante un tiempo.
- Si no puede obtener medicamentos adicionales ahora, considere usar el servicio de pedido por correo para hacerlo.
- Asegúrese de contar con sus medicamentos de venta libre y sus suministros médicos (pañuelos desechables, etc.) para tratar la fiebre y otros síntomas.
- Asegúrese de tener suficientes suministros médicos (por ejemplo, oxígeno, productos para la incontinencia, diálisis, cuidado de heridas). Además, piense en un plan de apoyo en caso de que necesite obtener más productos.
- Asegúrese de que la persona que cuida tenga alimentos no perecederos a mano.
- Busque una persona de apoyo para brindar el cuidado en caso de que usted se enferme. Manténgase en contacto con otras personas por teléfono o correo electrónico. Es posible que necesite pedir ayuda a amigos, familiares, vecinos, trabajadores de salud comunitaria, etc.
- Cree una lista de contactos de emergencia.
- Tenga mascarillas y guantes desechables para usar si la persona que cuida se enferma. (Obtenga más información de la sección “Control”).

Tome las precauciones

- Mantenga limpio el entorno de cuidado. Limpie y desinfecte los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia (por ejemplo, las mesas, los pomos de las puertas, los interruptores de luz, las manijas, los escritorios, los inodoros, los grifos, lavamanos y teléfonos celulares). Consulte los



[desinfectantes registrados por la Agencia de Protección Ambiental \(EPA, por sus siglas en inglés\)](#) que matan al virus de la COVID-19.

- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de lo siguiente:



- Sonarse la nariz
- Toser
- Estornudar
- Estar en un lugar público

- Si no puede usar agua y jabón, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 por ciento de alcohol.



- Evite tocarse la cara, la nariz y los ojos.

- Cuando sea posible, evite tocar superficies de alto contacto en lugares públicos. Algunos ejemplos son botones de ascensores, manijas de puertas, pasamanos y apretones de manos con otras personas. Use un pañuelo desechable o la manga para cubrirse la mano o el dedo si debe tocar algo.



- Si necesita más alimentos, piense en maneras de que los alimentos se lleven a su hogar a través de redes familiares, sociales o comerciales.

Control

- Preste atención a los posibles síntomas de COVID-19, por ejemplo, los siguientes:

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar



Si cree que está desarrollando síntomas, llame a su médico.

- Si la persona cuyo cuidado tiene a cargo desarrolla signos de advertencia de emergencia de COVID-19, solicite asistencia médica de inmediato. En los adultos, los signos de advertencia son los siguientes:

- Dificultad para respirar o falta de aire
- Dolor persistente o presión en el pecho

- Confusión nueva o incapacidad de despertarse
- Labios o cara azulados

Esta lista no incluye todos los signos. Hable con su proveedor de atención médica para conocer cualquier otro síntoma que sea grave o preocupante.

Si la persona que cuida tiene una infección respiratoria

- Si la persona que cuida tiene síntomas, siga las [precauciones recomendadas por los Centros para el control y prevención de enfermedades \(CDC, por sus siglas en inglés\)](#).
- Tanto usted como la persona que cuida deben usar mascarillas. Si tiene solo una mascarilla, désela a la persona que cuida para que la use.
- Asegúrese de que el espacio en el que usted brinda la atención tenga buena circulación de aire, por ejemplo:
 - Aire acondicionado
 - Una ventana abierta, si el clima lo permite.
- Manténgase tan lejos como sea posible de la persona que cuida para brindarle atención.
 - Minimice la transferencia de objetos entre usted y la persona que cuida. Ofrezca una bandeja con comida, en lugar de entregar y recoger los artículos por separado.
 - Dele el termómetro a la persona que cuida en lugar de colocarlo en su boca.
 - Cuando hable con la persona, mantenga una distancia de seis pies.
- Durante el período de enfermedad, de ser posible, mantenga a la persona que cuida en una habitación. También, de ser posible, dedique un baño al uso exclusivo de esta persona.
- Use guantes descartables para limpiar y desinfectar.
- Cuando limpie la habitación, asegúrese de desinfectar y limpiar a fondo todas las superficies antes de permitir que otros miembros de la familia vuelvan a usar la habitación.

Manténgase al tanto de la información

[Centros para el control y prevención de enfermedades \(CDC\)](#)

[Autoridad de Salud de Oregón \(OHA, por sus siglas en inglés\)](#)

Para obtener más información, visite www.healthoregon.org/coronavirus o llame al [211](tel:211).

Agradecemos al estado de Washington habernos permitido adaptar su guía.

Puede obtener este documento en otros idiomas, en letra grande, en braille o en el formato que usted prefiera. Comuníquese con la División de Salud Pública al 971-673-0977. Aceptamos todas las llamadas por servicio de retransmisión o puede marcar el 711.