

Autoaislamiento:

Guía para cuidadores, miembros del hogar y contactos cercanos

Si usted está cuidando o viviendo con alguien que tiene el virus, se le considera un "contacto cercano".

Póngase en contacto con Peel Public Health al 905-799-7700 para informarse sobre cómo monitorear su propia salud y qué hacer si se siente enfermo. Asegúrese de decirle a los proveedores de atención médica que usted es un contacto cercano de alguien con COVID-19.

Lávese las manos frecuentemente

- Lávese las manos con agua y jabón después de cada contacto con la persona infectada.
- Use un desinfectante de manos a base de alcohol si no hay jabón y agua disponibles.



Use mascarilla, guantes y protección ocular

- Use una mascarilla, guantes y protección ocular (gafas o pantallas de protección facial) si tiene contacto con la saliva de la persona u otros fluidos corporales (por ejemplo, sangre, sudor, saliva, vómito, orina y heces).



Deseche los guantes y la mascarilla después de cada uso

- Quítese los guantes, la mascarilla y la protección ocular inmediatamente después de proporcionar cuidado y deséchelos en una papelerera forrada con una bolsa de plástico.
- Si su protección ocular no es de un solo uso, lávela con agua y jabón, después desinfectela con un desinfectante de superficies aprobado que tenga un Número de identificación de drogas (DIN, por sus siglas en inglés).
- Quítese los guantes primero y límpiese las manos con agua y jabón antes de quitarse la protección ocular y luego su mascarilla.
- Límpiese de nuevo las manos con agua y jabón antes de tocarse la cara o hacer cualquier otra cosa.



Limite el número de visitantes en su casa

- No reciba visitas a menos que sea esencial (por ejemplo, proveedores de atención médica).
- Si tiene que recibir visitas, mantenga una distancia de al menos dos metros de los demás en todo momento.
- Mantenga a las personas mayores y a las personas con mayor riesgo de padecer enfermedades (por ejemplo, con sistemas inmunitarios debilitados, enfermedades como cardiopatías, diabetes y cáncer) alejadas de la persona infectada.



Evite compartir artículos domésticos

- No comparta platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas, ropa de cama u otros artículos con la persona bajo autoaislamiento.
- Después de usarlos, estos artículos deben lavarse con jabón o detergente en agua tibia. No se necesita un jabón especial.
- Se pueden usar lavavajillas y lavadoras.
- No comparta cigarrillos.



Limpieza

- Limpie su hogar con limpiadores domésticos habituales.
- Limpie diariamente los objetos que se tocan regularmente, como inodoros, mangos de lavabo, pomos de la puerta y mesitas de noche.



Lave bien la ropa

- No hay necesidad de separar la ropa, pero debe usar guantes al manipularla.
- Limpie sus manos con agua y jabón inmediatamente después de quitarse los guantes.



Tenga cuidado al tocar los residuos

- Todos los residuos pueden depositarse en cubos de basura regulares.
- Al vaciar las cestas de basura, tenga cuidado de no tocar los pañuelos usados con las manos. El forrar las cestas de basura con una bolsa de plástico hace que la eliminación de residuos sea más fácil y segura.
- Límpiense las manos con agua y jabón después de vaciar las papeleras.



Este documento ha sido adaptado con el permiso de Public Health Ontario (Salud Pública de Ontario). Public Health Ontario no es responsable por el contenido de cualquier publicación que sea el resultado de traducción, cambios o adaptaciones hechos por terceras partes a los documentos de PHO.

Stay updated with reliable information at peelregion.ca/coronavirus
or **905-799-7700**, Caledon **905-584-2216**