

Cómo cuidarse y cómo cuidar alguien que se contagia por coronavirus

https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/Covid-19_copia.aspx



El 92,72% de las personas que resultan como **casos activos** confirmados tiene la posibilidad de quedarse en casa recuperándose, y aunque en la mayoría de los casos se recuperan rápidamente en una semana, es importante saber manejar y cuidar un enfermo en casa. Si cuida a una persona con **COVID-19** en casa o en entornos que no son de atención médica, siga estos consejos para protegerse y proteger a los demás.



https://drive.google.com/drive/u/0/folders/

Recomendaciones

1. Brinde apoyo y ayude a cubrir las necesidades básicas

- Ayude a la persona enferma a seguir las instrucciones de cuidado y medicamentos de su médico.
- En la mayoría de los casos, los síntomas duran pocos días y las personas se sienten mejor después de una semana.
- Pruebe si los medicamentos de venta sin receta médica ayudan a la persona a sentirse mejor.
- Procure que la persona enferma beba mucho líquido y descanse.
- Ayúdela con las compras de comestibles, a surtir sus medicamentos y acceder a otros artículos que puedan necesitar. Evalúe recurrir a un servicio de entrega a domicilio de los artículos siempre que sea posible.
- Cuide a sus mascotas y limite el contacto de la persona enferma con sus mascotas siempre que sea posible.

2. Esté atento a los signos de alarma

- Tenga a mano el número de teléfono del centro médico (EPS – Secretaria de Salud) de la persona que cuida.
- Esté atento a los síntomas pueden aparecer 2 a 14 días después de la exposición al virus. Las personas con estos síntomas podrían tener COVID-19, que puede ayudarle a decidir si es necesario pedir atención médica.
- Si el estado de la persona empeora, llame a línea de atención médica.
- Cuándo buscar atención médica de emergencia:
 - Dificultad para respirar
 - Dolor o presión persistente en el pecho
 - Confusión
 - Incapacidad de despertarse o permanecer despierto
 - Coloración azulada en los labios o el rostro

3. Protéjase si cuida a una persona enferma

- Limite el contacto
El **COVID-19** se propaga entre las personas en contacto cercano (a una distancia de hasta aproximadamente 6 pies), a través de las gotitas respiratorias que una persona produce al hablar, toser o estornudar. Siempre que sea posible, **el cuidador no debe estar en contacto con una persona con mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19.**
- Si es posible, la persona enferma debe permanecer en una habitación separada y usar otro baño. Si es posible, la persona enferma debe permanecer en su propia "habitación o área para personas enfermas", alejada de las demás personas. Intente mantener una distancia de al menos 2 a 3 metros de la persona enferma.
- Espacios compartidos: si debe compartir el espacio, procure que haya buena circulación de aire en el ambiente.
 - Abra la ventana para aumentar la circulación de aire.
 - Mejorar la ventilación ayuda a eliminar las gotitas respiratorias del aire.

Evite recibir visitas: Evite cualquier visita innecesaria, especialmente si se trata de personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente.

4. Coman en habitaciones o áreas separadas

- Manténgase alejados: la persona enferma debe comer (o se la debe alimentar) en su propia habitación, siempre que sea posible.
- Lave los platos y utensilios con guantes y agua caliente: use guantes para manipular los platos, tazas/vasos o cubiertos utilizados por la persona que está enferma. Lávelos con jabón y agua caliente o en el lavavajillas.

5. Evite compartir artículos personales

- **No comparta:** evite compartir platos, vasos, cubiertos, toallas, ropa de cama o artículos electrónicos (como un teléfono celular) con la persona enferma.

6. Cuando usar tapabocas y/o careta protección facial

Persona Enferma

- La persona enferma cuando está cerca de otras personas en el hogar y cuando sale (incluso antes de ingresar al consultorio del médico).
- El tapabocas y protección facial ayuda a evitar que una persona enferma propague el virus a otras personas. Contiene las gotitas respiratorias para que no lleguen a otras personas.
- No se deben colocar tapabocas en la cara a niños pequeños menores de 2 años, ni a personas con dificultad para respirar o que no estén en condiciones de quitarse la cubierta sin ayuda.

Cuidador

- Use guantes al tocar o tener contacto con sangre, deposiciones o fluidos corporales como saliva, moco, vómito y orina de la persona enferma. Bote los guantes en un cesto de basura con bolsa y lávese las manos de inmediato.
- La persona encargada de los cuidados debería pedirle a la persona enferma que se coloque la tapa bocas antes de ingresar a la habitación.
- El cuidador también debería usar tapabocas mientras cuida a una persona enferma.

Para evitar enfermarse, recuerde poner en práctica las medidas preventivas cotidianas: limpiarse las manos a menudo, evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca sin haberse lavado las manos, y limpiar y desinfectar las superficies con frecuencia.

- Límpiese las manos con frecuencia
- Limpie y luego desinfecte la casa
- Limpie y desinfecte las superficies y artículos de "contacto frecuente" todos los días: esto incluye mesas, manijas de las puertas, interruptores de luz, manijas, escritorios, inodoros, grifos, lavabos y artículos electrónicos.
- Si está sucia, limpie el área o el artículo con agua y jabón. Luego use un desinfectante de uso doméstico.
- Habitación y baño.

7. Lave y seque la ropa sucia

- No sacuda la ropa sucia.
- Use guantes desechables para manipular la ropa sucia.
- La ropa sucia de una persona enferma se puede lavar con la de otras personas.
- Lave las prendas según las instrucciones de la etiqueta. Use la temperatura de agua máxima permitida.
- Quítese los guantes y lávese las manos de inmediato.
- Limpie y desinfecte los recipientes para ropa sucia. Lávese las manos al terminar.

8. Monitoree su propia salud

Los cuidadores deben quedarse en casa y monitorear su salud para detectar síntomas del **COVID-19** mientras cuidan a la persona enferma. También deben seguir quedándose en casa luego de finalizar la atención. Los cuidadores pueden salir de su casa 14 días después de su último contacto cercano con la persona enferma (con base en el tiempo que tarda en desarrollarse la enfermedad) o 14 días después de que la persona enferma cumpla los criterios para finalizar el aislamiento en el hogar.



El uso del tapabocas es obligatorio en situaciones cotidianas de relación social.



Límpiese las manos después de quitarse los guantes o manipular artículos usados.