

Cómo cuidar a una persona COVID-19 en casa



La mayoría de las personas que se enferman de COVID-19 experimentarán síntomas leves y deben recuperarse en el hogar. La atención en el hogar puede ayudar a detener la propagación de COVID-19. Si está cuidando o vive con una persona que recibió un diagnóstico de COVID-19 que se encuentra lo suficientemente bien como para recuperarse en casa, siga estos lineamientos para protegerse y proteger a las demás personas en su casa y también en la comunidad.

Al cuidar a un paciente con COVID-19 en casa, tal vez tendrá que aislarse por un total de 24 días. Si no es posible hacerlo, pídale a la persona con COVID-19 que hable con su enfermero(a) de salud pública sobre las alternativas de aislamiento.

¿Cómo apoyo a un familiar o un compañero de habitación?

Las personas con COVID-19 deben aislarse voluntariamente. Esto significa que no pueden salir de casa a menos que necesiten atención médica urgente o de emergencia. Deben aislarse de todas las demás personas en el hogar, incluso de las mascotas. De ser posible, deben permanecer en una habitación separada o un piso separado y deben utilizar su propio baño. Si tiene que compartir el baño, desinfecte regularmente las superficies que se tocan mucho (por ej., el inodoro, las canillas, las manijas de las puertas, los interruptores de luz, etc.).

Solamente una persona debe cuidar de quien tiene COVID-19. Las personas de mayor riesgo deben evitar cuidar o entrar en contacto cercano con el enfermo. Esto incluye las personas de 60 años o mayores, quienes tengan un sistema inmune debilitado o problemas de salud preexistentes. Para disminuir la posibilidad de propagar COVID-19 en el hogar, los oficiales de salud pública pueden ayudarle a encontrar alojamiento alternativo para la persona enferma o el familiar que tenga un mayor riesgo de desarrollar complicaciones serias a causa de COVID-19. Para obtener más información, la persona con COVID-19 debe comunicarse con el oficial de salud pública o con Health Links -- Info Santé (204-788-8200 o 1-888-315-9257).

Los oficiales de salud pública se comunicarán regularmente con el enfermo de COVID-19 para evaluar su temperatura, los síntomas y su bienestar y responder a cualquier pregunta o inquietud. El enfermo de COVID-19 debe continuar aislándose voluntariamente durante un mínimo de 10 días desde el inicio de los síntomas y hasta que no hayan tenido síntomas durante 24 horas. El oficial de salud pública le dirá cuando puede dejar de aislarse. Se deben mantener las precauciones durante todo este período hasta que se le informe que puede dejar de aislarse.

Tenga en cuenta que la persona que lo contacta puede ser un miembro de la autoridad de salud regional, del Centro de Contacto de COVID-19 de Salud Pública, la

Cruz Roja Canadiense, de 24/7 In Touch o de otras agencias asociadas. También es posible que se contacte a las personas mediante un sistema de llamadas automatizadas o mensajes de texto SMS. Las llamadas automatizadas se efectuarán al número suministrado al momento de efectuarse la prueba y se realizan entre las 9 a.m. y las 8 p.m. los siete días de la semana. Para recibirlas debe eliminar el ajuste de bloqueo de llamadas anónimas en la configuración de su teléfono. Se efectuarán las llamadas hasta que el individuo no presente síntomas y se cierre el caso.

Puede obtener más información sobre la gestión del caso y del contacto, incluyendo las llamadas automatizadas, los mensajes de texto SMS y cualquier inquietud sobre privacidad en <https://manitoba.ca/covid19/testing/monitoring/index.html>.

Si la persona con COVID-19 comienza a sentirse peor o tiene dificultad para respirar comuníquese con Health Links - Info Santé (204-788-8200 o 1-888-315-9257). Un(a) enfermero(a) le asistirá para determinar si requiere o no una revisión médica.

Si la persona con COVID-19 tiene algunos de los síntomas a continuación:

- dolor en el pecho nuevo o severo
- problemas al respirar
- labios o cara con tonalidad azul
- confusión repentina
- síntomas de embolia, tales como debilidad en brazos o piernas, entumecimiento, problemas de dicción o parálisis facial
- llamar al 911.

Es importante procurar asistencia médica cuanto antes para recibir el cuidado que necesita.

¿Como persona encargada de alguien con COVID-19, cómo puedo disminuir mi riesgo de enfermarme?

Estar completamente inmunizado contra COVID-19 reduce significativamente los riesgos de enfermarse. Las personas que estén al cuidado, de ser posible, deben estar completamente inmunizados.

La persona a su cargo debe poder cuidarse sola en su mayor parte (consulte la Hoja informativa Aislamiento para personas con síntomas o que están esperando los resultados de la prueba de COVID-19). Sin embargo, es posible que en ocasiones necesite ayuda. Como encargado del cuidado, puede protegerse:

- Lavándose las manos con frecuencia. Lávese con jabón y agua tibia durante al menos 15 segundos y séquese bien las manos. También puede utilizar un limpiador de manos a base de alcohol.
- Evitando el contacto directo con los fluidos corporales, particularmente las secreciones de la boca y la nariz, como la saliva, la tos y los estornudos.
- Poniéndose equipo de protección personal adecuado.
 - Si necesita estar dentro de los dos metros (seis pies) de distancia del enfermo ambos deben colocarse un barbijo médico. Las personas a cargo del cuidado de un enfermo también deben llevar protección ocular (los anteojos no ofrecen suficiente protección). Lávese las manos luego de tener contacto con el enfermo.

- Colóquese guantes descartables, un barbijo médico y protección ocular cuando provee cuidados que implican tener contacto con los fluidos corporales (por ej., mucosidad, flema, vómitos, orina, heces).
- Utilizando el equipo de protección de forma segura.
 - No deben colocarse barbijos en niños menores de 2 años o ninguna persona que no pueda retirárselos sin ayuda.
 - **Cuando se coloca equipo de protección**, primero debe lavarse las manos o utilizar un limpiador de manos a base de alcohol (al menos 60 por ciento de alcohol).
 - Colóquese el barbijo asegurándolo alrededor de las orejas o amarrándolo detrás de la cabeza primero. Luego ajústelo apretando sobre el puente de la nariz y colocando la parte inferior debajo del mentón. Luego colóquese la protección ocular y los guantes.
 - **Cuando se retira el equipo de protección**, sáquese los guantes, límpiese las manos, luego retire el equipo de protección ocular y finalmente, el barbijo. Límpiese las manos nuevamente.
 - Lávese bien las manos luego de cualquier contacto.
- Manipulando con cuidado los desechos de la persona con COVID-19.
 - La basura (por ej., los paños de papel, los barbijos usados, etc.) deben desecharse en un bote de basura revestido con una bolsa de plástico.
 - Para desechar la basura, amarre la bolsa y arrójela con el resto de la basura del hogar. Intente no tocarse la cara ni tocar la basura directamente.
 - Lávese las manos o utilice un limpiador de manos a base de alcohol luego de manipular los desechos del hogar.
- Lavando la ropa sucia del enfermo de COVID-19 con precaución.
 - Cuando manipula la ropa sucia de una persona enferma lleve guantes descartables y un barbijo médico.
 - Coloque la ropa sucia en una bolsa para la ropa sucia o una canasta revestida con una bolsa de plástico. No la sacuda.
 - La ropa y las sábanas de la persona enferma pueden lavarse junto con el resto de la ropa.
 - Utilice un jabón para lavar la ropa regular y ajuste el lavarropas en el modo de desinfección o agua caliente. Debe secar bien los artículos lavados.
 - Retírese los guantes, lávese las manos, luego quítese el barbijo y lávese las manos nuevamente.
 - Si el recipiente de ropa sucia entra en contacto directo con la ropa sucia del enfermo, desinfectelo con una solución de blanqueador diluido

¿Cómo puedo disminuir el riesgo de propagar COVID-19 a otras personas en casa?

- Limpie y desinfecte las áreas de gran contacto al menos dos veces por día o con más frecuencia según sea necesario (por ej., inodoros, canillas, lavabos, mesadas, mesas, interruptores de luz, manijas de puertas, electrónicos, controles remotos, etc.).
- Cuando limpia y desinfecta asegúrese de:
 - Llevar guantes descartables.
 - Limpiar el área o el artículo con **jabón y agua** si está sucia. **Luego, utilice un desinfectante para el hogar.**
- Asegúrese de seguir las instrucciones en la etiqueta para garantizar que utiliza el producto de forma segura y efectiva. Muchos productos recomiendan mantener la superficie mojada durante varios minutos para matar los gérmenes. Muchos también recomiendan colocarse guantes, verificar que el espacio está bien ventilado y limpiar con un paño o enjuagar el artículo o la superficie luego del uso.
 - Los desinfectantes deben contener al menos un 70 por ciento de alcohol o estar clasificados como un desinfectante de hogar registrado con la Agencia de Protección Ambiental (EPA por sus siglas en inglés). Puede hacer su propio desinfectante mezclando 20 ml (cuatro cucharaditas) de blanqueador por cada litro de agua. El desinfectante debe permanecer en la superficie durante un minuto.
 - Lávese las manos con jabón y agua tibia durante al menos 15 segundos cuando termina o utilice un limpiador de manos a base de alcohol.
- Baje la tapa antes de tirar la cadena del inodoro.
- Evite compartir artículos personales (por ej., cepillos de dientes, toallas para el cuerpo y la cara, ropa de cama, cigarrillos, utensilios para comer no lavados, bebidas, teléfonos, computadoras u otros dispositivos electrónicos).
- Evite compartir comida o bebidas.
- Abra las ventanas, según lo permita el clima.

¿Qué suministros necesito para cuidar de alguien en casa?

- Barbijos médicos o de procedimiento.
- Guantes descartables.
- Protección ocular.
- Termómetro.
- Medicamentos para disminuir la fiebre.
- Agua corriente.
- Jabón para las manos.
- Desinfectante de manos a base de alcohol con al menos un 60 por ciento

de alcohol.

- Paños de papel.
- Bote para la basura con revestimiento de plástico.
- Productos de limpieza para el hogar regulares.
- Desinfectante comprado en la tienda, si no hubiera entonces blanqueador y un recipiente separado para diluirlo.
- Paños de alcohol (70 por ciento).
- Jabón para lavarropas regular.
- Detergente.
- Toallas de papel descartables.

¿Qué puedo hacer para detener la propagación de COVID-19 fuera de casa?

Si está cuidando a un familiar o un compañero de habitación, evite el contacto con otras personas. Aíslese (póngase en cuarentena) y contrólese para verificar la ausencia de signos de enfermedad (por ej., fiebre/escalofríos, tos, dolor de garganta/voz ronca, falta de aire, pérdida del apetito o el olfato, vómitos o diarrea durante más de 24 horas u otros síntomas detallados en el listado de la herramienta de verificación de COVID-19) durante 14 días contados a partir del último contacto cercano. Al proveer cuidado, tal vez deba aislarse por un total de 24 días. Si esto no es posible, considere pedirle a la persona contagiada que hable con su enfermero(a) de salud pública sobre las opciones de aislamiento alternativas. Si usted está completamente inmunizado, tal vez no tenga que aislarse, pero deberá controlarse para síntomas de COVID-19 durante 14 días desde su último encuentro cercado con un caso confirmado.

Utilice un servicio de entrega o recogida, o pídale a sus amigos y familiares que le dejen los alimentos y los suministros en la puerta de casa para evitar el contacto con otras personas. No permita el ingreso de visitas mientras cuida de un familiar con COVID-19. Cancele todos los proveedores de servicios que habitualmente ingresan a su hogar o infórmeles que un miembro de su familia está enfermo, tiene COVID-19 o está aguardando los resultados de la prueba. Esto incluye a los trabajadores de atención en el hogar, los terapeutas ocupacionales, los fisioterapeutas, los trabajadores sociales, etc. Estas personas le indicarán cuál es la mejor manera de ofrecer cuidado durante este período.

Para obtener mayor información sobre COVID-19:

- Hable con su proveedor de salud pública.
- Llame a Health Links -- Info Santé en Winnipeg al **204-788-8200**. Número gratuito en otras localidades de Manitoba **1-888-315-9257**

O visite:

- Sitio web sobre COVID-19 del gobierno de Manitoba
www.manitoba.ca/covid19/

- Sitio web sobre COVID-19 del gobierno de Canadá: www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html:

www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html