

CÓMO MANTENER A SU FAMILIA A SALVO DE LA COVID-19

CONSEJOS PARA MANTENER LA SEGURIDAD CUANDO VUELVE A SU HOGAR DEL TRABAJO

Además de todas las medidas preventivas que se toman en el lugar de trabajo para protegerlo de la exposición a la COVID-19, existen medidas de protección adicionales que puede implementar cuando vuelve a su hogar para que no ingrese el virus. Tenga en cuenta los siguientes consejos:



- Dejar el calzado afuera o limpiarlo con un paño desinfectante antes de ingresarlo al hogar.
- Guardar la ropa de trabajo usada en una bolsa o lavarla en el programa de mayor temperatura, preferentemente con un jabón que incluya cloro.
- Limpiar el teléfono celular y los dispositivos regularmente. Evitar sostener el teléfono cerca de la cara; usar el altavoz y los auriculares.
- Evitar tocarse la cara y cubrirse con un pañuelo o el pliegue del codo para toser o estornudar.
- Lavarse las manos durante 20 segundos con agua y jabón ni bien llega a su hogar.
- Limpiar las superficies de mucho contacto, como picaportes, mesas y pasamanos con paños desinfectantes o un pulverizador con desinfectante regularmente.
- No levantar a los niños ni tocar las mascotas hasta haberse desinfectado, cambiado la ropa y duchado.
- No compartir toallas de mano o cuerpo con otros miembros del hogar. Cambiar las toallas y las sábanas regularmente; y lavar las toallas, las sábanas y la ropa interior con agua caliente.
- Abrir una ventana o prender el aire acondicionado para ventilar.



Fuentes: Constructores y contratistas asociados, CDC

CÓMO CUIDAR A ALGUIEN ENFERMO CON COVID-19

Muchas personas con COVID-19 pueden recuperarse en sus hogares durante 14 días. Antes de que una persona se enferme, es importante crear un plan para el hogar destinado a proteger su salud y la de sus seres queridos. Entre los temas a planificar se pueden incluir los siguientes:

- Elegir una habitación en su hogar que pueda usarse para aislar a miembros enfermos del hogar de aquellos que están sanos.
- Hacer que la persona enferma desinfecte el baño después de usarlo, en caso de que sea posible.
- Separar jabón, toallas, sábanas, etc. para que use el miembro enfermo del hogar.
- Manipular y lavar sus platos, utensilios, toallas y ropa en agua caliente con guantes puestos.
- Llevarle comida y bebidas hasta su puerta en vez de que este se desplace por el hogar.
- Colocar los pañuelos usados en cestos de basura con forro de plástico o bolsas de basura.
- Lavarse las manos después de tocar algo que usó la persona enferma.
- Comunicarse por videollamada o teléfono.
- En caso de contar con ellas, proporcionarle mascarillas descartables limpias al miembro enfermo del hogar para que use dentro de este.



CONVERSACIÓN SOBRE HERRAMIENTAS