Sala de Situación en Salud por COVID-19
de la Universidad de Guadalajara

Cuídate en casa

# GUÍA

## para convivir con un paciente con COVID-19

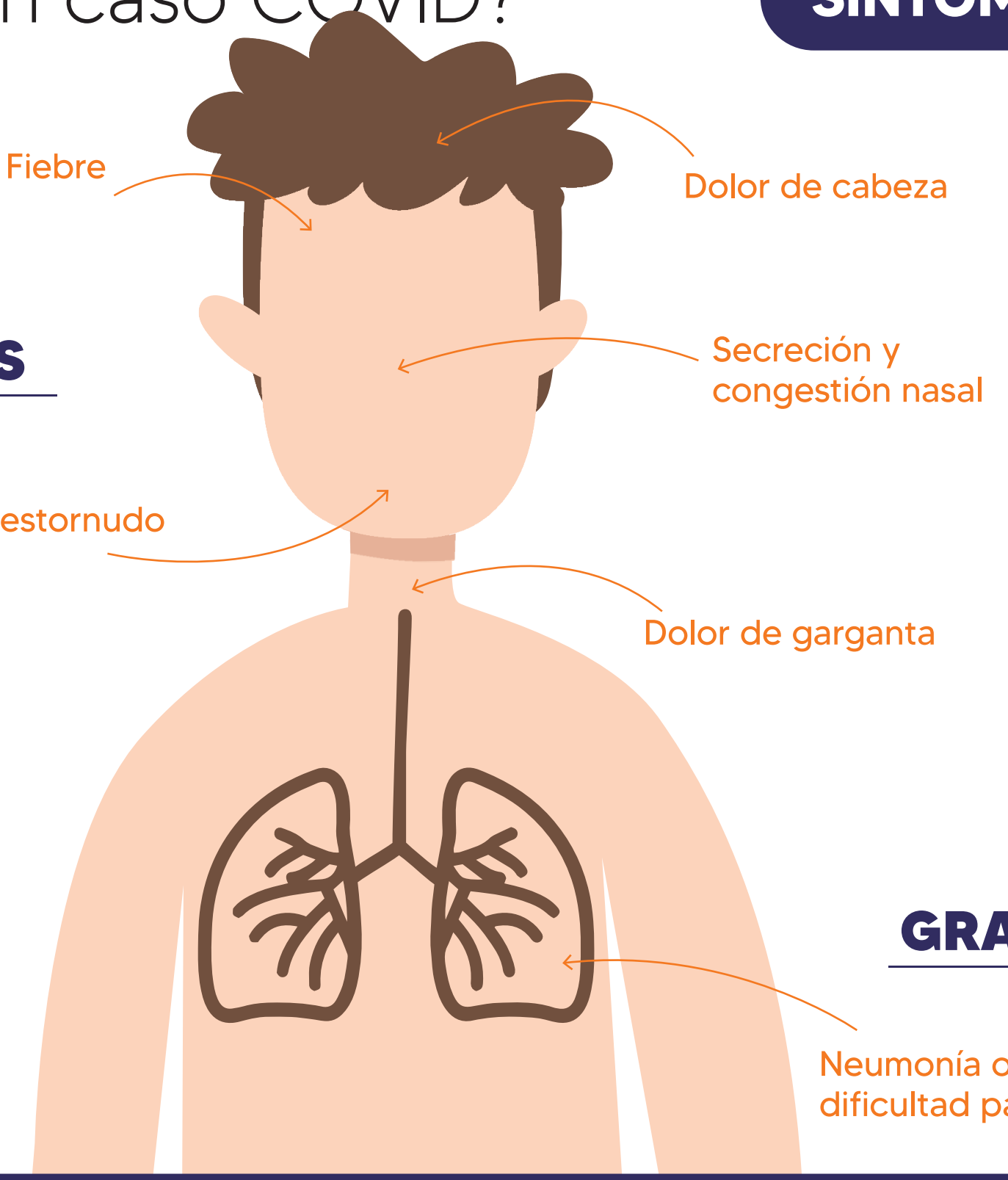
Respuestas para saber
cómo aislar a un paciente
con COVID-19 en casa
y cómo actuar para evitar la
transmisión de la enfermedad

Cuídate en casa

Sala de Situación en Salud por COVID-19
de la Universidad de Guadalajara

# ¿CÓMO SABER SI soy un caso COVID?

## SÍNTOMAS




### COMUNES

### GRAVE

* Los síntomas podrían aparecer de **1 a 14 días después** de la exposición al virus

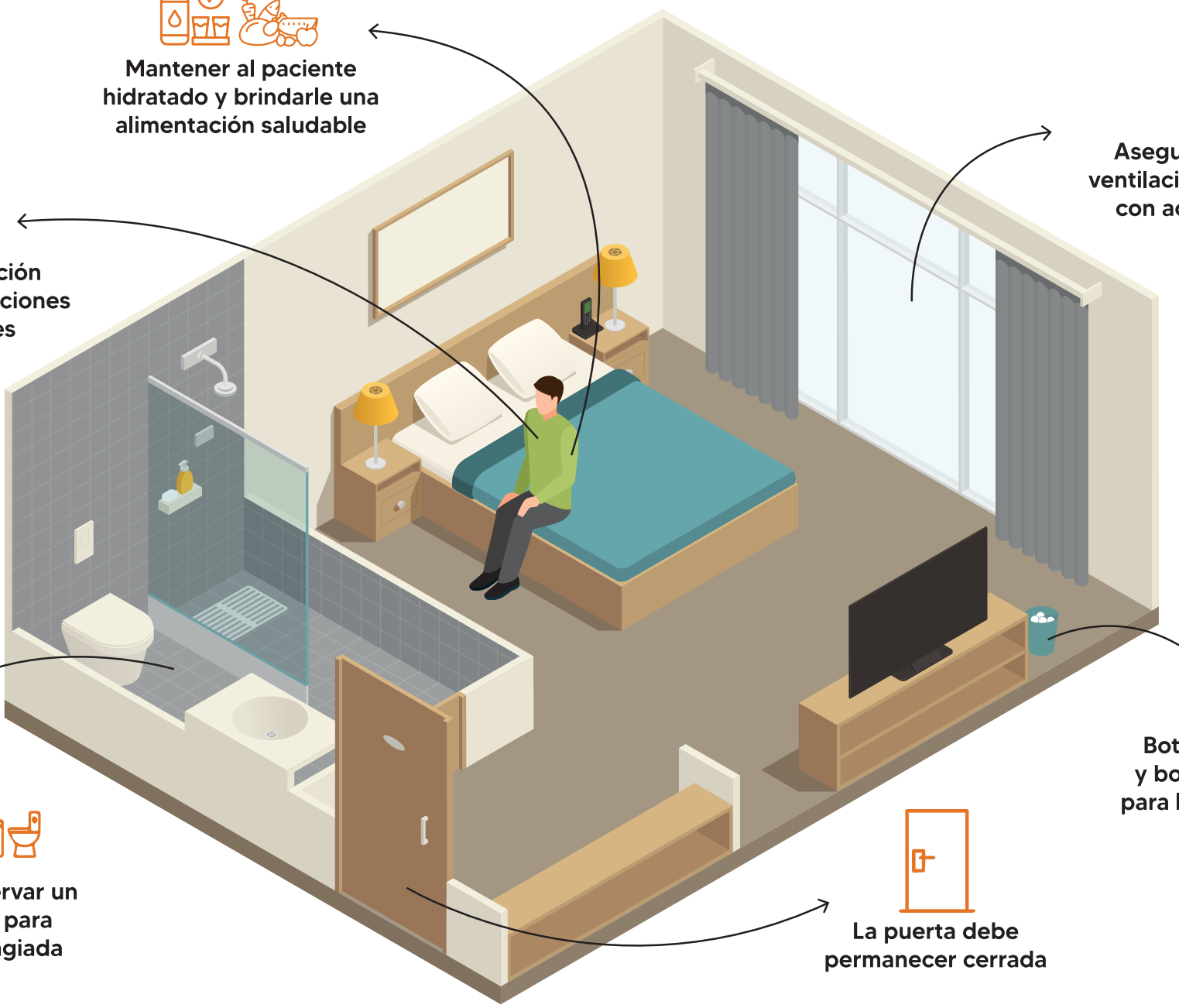
Si tienes algunos de estos síntomas o tuviste contacto de riesgo con un caso de COVID-19 es importante realizarte la prueba; sin embargo, incluso antes del diagnóstico es necesario que te aísles 14 días aplicando las medidas de esta guía. **Vigila en todo momento síntomas de alarma (insuficiencia respiratoria) que pudieran requerir hospitalización.**

Cuídate en casa

Sala de Situación en Salud por COVID-19
de la Universidad de Guadalajara

# COMO AISLAR
## un enfermo en casa

Siempre que se pueda, se recomienda instalar al paciente en una habitación de uso exclusivo



Mantener al paciente hidratado y brindarle una alimentación saludable

Limitar la circulación por el hogar a situaciones imprescindibles

Asegurar una buena ventilación y una ventana con acceso a la calle

Si es posible, reservar un cuarto de baño para la persona contagiada

Bote de basura automático y bolsa con cierre hermético para los desechos del paciente

La puerta debe permanecer cerrada

**Si sale de la habitación, es necesario el uso de cubrebocas y una correcta higiene de manos con agua y jabón o un desinfectante a base de alcohol.**

⚠ Si no es posible aislar al paciente en una habitación, el uso de cubrebocas es necesario en todo momento para todos los integrantes de la familia

Cuídate en casa

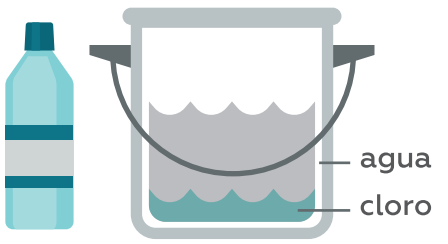
Sala de Situación en Salud por COVID-19
de la Universidad de Guadalajara

# COMO LIMPIAR
## con un enfermo en casa

Cuando convive con un paciente, es imprescindible una limpieza exhaustiva diaria para evitar nuevos contagios

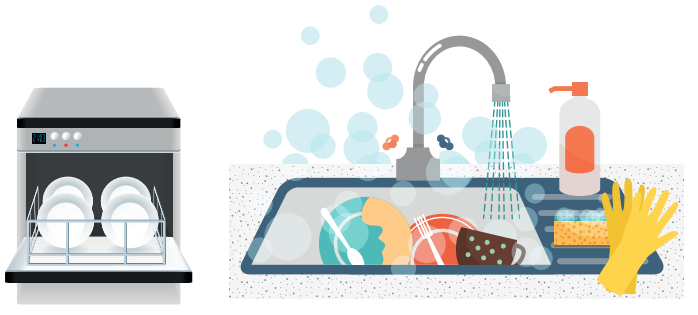
**¡Se debe prestar especial atención a las superficies!**

La persona encargada de la limpieza deberá usar **cubrebocas y guantes**




Para la limpieza debe usarse una solución de agua con cloro: **2 cucharadas de cloro en 1 litro de agua**

Limpie todas las superficies de contacto frecuente: **picaportes, mesas, grifos, interruptores, inodoros, etc.**



La vajilla y el menaje debe **lavarse con agua caliente y jabón**, si es posible en un lavaplatos para alcanzar los 60°

La ropa **debe lavarse por separado con detergente habitual**, se sugiere que sea a una temperatura entre 60° y 90°. Deje que se seque totalmente

Cuídate en casa

Sala de Situación en Salud por COVID-19
de la Universidad de Guadalajara

# RESIDUOS
## de un enfermo en casa

Los residuos pueden ser peligrosos para el resto de las personas con las que convive

**Tire los guantes y el cubrebocas** a la basura y lávese las manos a continuación

La basura debe estar dentro de una **bolsa de plástico cerrada**

La toalla del enfermo tendrá **un único uso** y se meterá en un cesto específico

**Imprescindible el uso de elementos de limpieza desechables e higiene personal exhaustiva tras el tratamiento de residuos**

UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

PIENSA Y TRABAJA

# Cuídate del COVID-19

## Sala de Situación en Salud por COVID-19

de la Universidad de Guadalajara