

Nuevo coronavirus (COVID-19): guía para cuidadores

Plan

Si está cuidando a una persona que tiene más riesgo de enfermarse a causa de la COVID-19, debe hacer lo siguiente:

- Comuníquese con el proveedor de atención médica de dicha persona para consultar si se pueden obtener medicamentos necesarios adicionales para tener a mano en caso de que usted o su ser querido deban quedarse en el hogar durante un período prolongado.
- Si no puede obtener medicamentos adicionales, considere la posibilidad de pedirlos por correo.
- Asegúrese de contar con los medicamentos de venta libre y los suministros médicos (pañuelos de papel, por ejemplo) que se usan para tratar la fiebre y otros síntomas.
- Asegúrese de contar con suficientes suministros médicos (oxígeno y suministros para los casos de incontinencia, diálisis y cuidado de lesiones) y cree un plan de reserva para obtener más.
- Asegúrese de que su ser querido tenga alimentos no perecederos disponibles.
- Determine quién puede cuidar de su ser querido si usted se enferma. Manténgase en contacto con otras personas por teléfono o por email. Tal vez deba pedirles ayuda a amigos, familiares, vecinos o trabajadores de la salud de la comunidad, entre otros.
- Cree una lista de contactos de emergencia.
- Tenga máscaras y guantes desechables disponibles para usar si su ser querido se enferma. (Consulte más información en “Control”).

Tome precauciones

- Mantenga limpio el ambiente en el cual desarrolla las actividades de cuidado. Limpie y desinfecte con frecuencia los objetos y las superficies que se tocan (por ejemplo, las mesas, los picaportes, los interruptores de luz, las manijas, los escritorios, los inodoros, los grifos, los lavabos y los teléfonos celulares). Consulte cuáles son los desinfectantes registrados en la Agencia de Protección Ambiental (EPA, Environmental Protection Agency) que matan la COVID-19.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos, en especial después de sonarse la nariz, toser o estornudar, o luego de haber estado en un lugar público.
- Si no tiene agua y jabón, utilice un desinfectante para manos que contenga al menos 60 % de alcohol.

- Evite tocarse el rostro, la nariz y los ojos.
- En la medida de lo posible, evite tocar las superficies de mucho contacto en lugares públicos, como botones de elevadores, picaportes y barandillas, así como saludar a las personas con un apretón de manos, entre otros. Use un pañuelo de papel o la manga para cubrirse la mano o el dedo si debe tocar algún objeto.
- Si necesita más alimentos, considere pedir a través de redes familiares, sociales o comerciales que se los lleven a su casa.

Control

- Preste atención a los posibles síntomas de la COVID-19, incluida la fiebre, la tos y la dificultad para respirar. Si siente que está desarrollando síntomas, llame al médico.
- Si su ser querido desarrolla signos de advertencia de emergencia asociados con la COVID-19, obtenga atención médica de inmediato. Estos son los signos de advertencia de emergencia en los adultos:
 - dificultad para respirar o falta de aire;
 - dolor o presión constantes en el pecho;
 - nueva confusión o incapacidad para levantarse;
 - labios o rostro azulados.

(Esta lista no es exhaustiva. Consulte con el proveedor de salud si se presenta cualquier otro síntoma grave o preocupante).

Si su ser querido tiene una infección respiratoria

- Si su ser querido tiene síntomas, siga las precauciones recomendadas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, Center for Disease Control) para los miembros del hogar, las parejas íntimas y los cuidadores que no se encuentran en un entorno de atención médica de pacientes con la COVID-19 sintomático confirmado por un laboratorio o de pacientes que se encuentran bajo investigación.
- Usted y su ser querido deben usar máscaras. Si solo hay una máscara disponible, désele a su ser querido para que la utilice.
- Asegúrese de que el espacio en el cual está proporcionando atención tenga buena circulación de aire, como un aire acondicionado o una ventana abierta, si lo permiten las condiciones climáticas.
- Manténgase lo más alejado que pueda de su ser querido sin dejar de proporcionarle cuidado.
 - Minimice el traspaso de objetos entre usted y su ser querido utilizando una bandeja de comida en lugar de entregarle y recolectar los objetos individualmente.

- Entréguele a su ser querido el termómetro en vez de colocárselo en la boca.
- Cuando hable con este, colóquese a seis pies (1,8 m) de distancia.
- Durante el período de enfermedad, si es posible, mantenga a su ser querido en una habitación y, si se puede, otórguele un baño para su uso exclusivo.
- Cuando limpie su habitación, asegúrese de desinfectar y restregar todas las superficies antes de permitir que otros miembros del hogar vuelvan a usar la habitación.

ESTRATEGIAS PARA REDUCIR EL RIESGO SIN EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

La primera línea de defensa cuando cuida de un ser querido que tiene una infección respiratoria es el uso adecuado del equipo de protección personal (PPE, Personal Protection Equipment), como una máscara, un protector facial, guantes y una bata. Sin embargo, es posible que no haya PPE fácilmente disponible. Tenga en cuenta que las siguientes estrategias no pueden protegerlo en la misma medida que el PPE adecuado, y no deben reemplazar este equipo ni los cuidadosos comportamientos de control de las infecciones.

- **Si no tiene máscaras disponibles**, ayude a su ser querido a cubrirse cuando tose siempre que usted esté en la habitación. Por ejemplo, pídale a su ser querido que se cubra con un pañuelo, una sábana o una manta. Esto no evitará que se propaguen las partículas virales pero podría limitar la distancia de propagación.
- **Si no tiene una bata protectora, considere usar bolsas de residuos, bolsas de plástico y papel film.** Puede hacer orificios para las piernas en una bolsa de residuos y sujetarla a la cintura, y luego usar otra bolsa para la parte superior del cuerpo. Tenga cuidado de no tocar muebles u otros artículos de la casa con la ropa o la cubierta después de haberse expuesto a su ser querido enfermo.
- **Lleve una muda de ropa adicional y otro par de zapatos, y colóquelos en un área separada.** Cuando se vaya o haya terminado las actividades de cuidado del día, colóquese la ropa y los zapatos limpios y guarde los artículos sucios en una bolsa de residuos para lavarlos. Si es posible, utilice un par de zapatos exclusivamente para cuidar de su ser querido (que no utilice en otro lugar) hasta que este se mejore. Una vez que esté mejor, deje los zapatos al aire libre durante 72 horas y, luego, límpielos con desinfectante, incluida la suela, antes de volver a usarlos.
- **Cuando se quite la ropa, la bata u otros artículos de protección sucios (por ejemplo, las bolsas de residuos), tire de estos desde el cuello y los hombros, y toque solo la parte interna.** Deseche todos los artículos descartables (por ejemplo, los guantes y la bata) en una bolsa de residuos cerrada y lave toda la ropa luego de que finalice su turno de cuidado.
- **Si no cuenta con guantes de látex o nitrilo, puede usar los guantes que se utilizan para lavar la vajilla.** Deséchelos luego de usarlos. Siempre que sea posible, traslade los objetos sucios sin tocarlos con las manos desprotegidas. Por ejemplo, lleve las sábanas sucias en un cesto para ropa. Después de usarlo, desinfectelo y restriéguelo con agua y jabón. (Nota: Nunca coloque

artículos limpios en un cesto para ropa que haya utilizado previamente con ropa sucia sin haberlo limpiado y desinfectado antes).

- **Si no encuentra el limpiador desinfectante**, use una toalla de papel humedecida en alcohol isopropílico al 60 % o más para matar el virus. Como precaución adicional, puede restregar el cesto con agua tibia y jabón luego de desinfectarlo.
- **Si no tiene un protector facial o para los ojos**, busque las gafas que puede comprar en una ferretería, gafas de seguridad que se usan en los laboratorios o para trabajos de jardinería e, incluso, anteojos que no impidan la visión. El objetivo es asegurarse de que puede ver, al tiempo que crea una barrera entre usted y el virus, y también puede servir como un recordatorio de no tocarse los ojos. Estos artículos no le protegerán los ojos de la exposición, pero pueden reducir el nivel de esta.

Más información

Visite www.doh.wa.gov/coronavirus o www.coronavirus.wa.gov para obtener más información.

Si tiene alguna pregunta, llame al 1-800-525-0127 y presione # cuando escuche el mensaje. Las líneas telefónicas están abiertas todos los días, de 6 a. m. a 10 p. m. Hay servicios de interpretación telefónica disponibles. Indique su idioma cuando la persona responda el teléfono. Le tomará un minuto conectarse con el intérprete. Si tiene preguntas relacionadas con su propia salud, la prueba de la COVID-19 o los resultados de esta, comuníquese con su proveedor de atención médica.