

Qué hacer cuando hay indicios de haberse contagiado con el nuevo coronavirus COVID-19 mientras estamos en casa ~ 8 consejos ~

Edición: 1 de marzo de 2020 (Extracto en parte del sumario de la Sociedad Japonesa para Prevención y Control de Infecciones)

Organizar el espacio dentro de la casa

Un cuarto distinto al de todos. No lo comparta. Coma y duerma solo.

Si tiene niños o no tenga cuartos de más en la casa, se le sugiere que se sitúe a más de 2 metros de distancia de los demás, ponga tabique o cortina entremedio.

Al acostarse para dormir, haga que los demás se acuesten con la cabeza mirando en sentido contrario al de la suya.

Quédese en casa. En lo posible no salga del cuarto.

Use al mínimo el espacio en común como bañadera o lavabo.

Nombrar quién será el que lo cuide

No deberían nombrarse aquellos que están con padecimientos crónicos del corazón, de pulmón o diabetes, inmunidad baja, embarazo y demás

Ponerse la mascarilla en casa

No lleve la mascarilla a otro cuarto ni la deje ahí de ningún modo.

No toque el lado de afuera de la mascarilla. Quítesela con los dedos en la goma o cordón.

Lávese siempre las manos con jabón luego de sacarse la mascarilla.

(Servirá lo mismo un desinfectante a base de alcohol para manos y dedos)

- * Si la mascarilla está bastante manchada, cámbiela por una limpia y seca inmediatamente.
- * Si está sin mascarilla al momento de toser o hacer un estornudo, cúbrase la nariz y boca con un pañuelo de papel desechable.

Lavarse las manos minuciosamente

Lávese las manos con jabón minuciosamente. Desinféctelas con alcohol.

No se toque los ojos, nariz, boca con las manos sin que estén higienizadas.

Ventilar el cuarto

Haga circular el aire dentro del cuarto.

Abra la ventana y déjela abierta tanto sea en espacios que se comparten o no.

Desinfectar toda superficie que tenga que tocarse con las manos

Toda superficie en común que sea tocada por los que viven en casa (manija de puerta, costado de cama y otros.) **debe desinfectarse con un trapo humedecido en lavandina** y repasarse con un trapo humedecido en agua.

- El germen puede sobrevivir por cierto tiempo sobre la superficie.
- Verifique si el componente principal de la lavandina, también conocido como blanqueador con cloro es hipoclorito de sodio. Tiene que diluirlo conforme a lo siguiente. (Densidad adecuada 0,05%. Por ejemplo, producto a la venta etiquetado con densidad de 6%, corresponde 25 ml. de blanqueador por cada 3 litros de agua.)

Lavabo, bañera deben lavarse con detergente y al final desinfectarse con productos de uso doméstico minuciosamente.

- Toallas, ropa, vajilla, cubiertos, palillos y demás se lavan con detergente.
- La persona con indicios de haberse contagiado necesita especial cuidado en ese sentido.

El lugar que se usa para lavar, debe tratarse con cuidado.

- No compartir toallas, sobre todo, en el baño, lavabo, cocina y demás.

Lavar bien las sábanas, fundas de almohada, ropa interior

- ◆ **Póngase guantes y mascarilla cuando tenga que lavar sábanas, fundas de almohada, ropa interior. Use detergente para uso doméstico y deje que todo se seque bien.**

- El germen puede sobrevivir hasta en excrementos.

Tirar la basura asegurándose que esté bien cerrada

Cuando se suene la nariz, deseche el pañuelo de papel inmediatamente después de limpiarse la nariz, métalo en una bolsa plástica y déjela afuera bien cerrada. Enseguida, lávese las manos con jabón.

- Cuando hay indicios de haberse contagiado Usted no debe salir de casa.
- Todos los que viven dentro de la casa deben prestar atención al estado de salud de cada uno, es decir, tomándose la temperatura del cuerpo, evitar salir de casa a menos que no sea algo urgente o realmente necesario. Si observan síntomas como tos con mucosidad o fiebre, no deben ir al trabajo.