

# Guía para las familias grandes o extendidas que viven en el mismo hogar

Los adultos mayores y las personas de cualquier edad con afecciones subyacentes graves tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente por la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19). **Si en su hogar hay personas que pertenecen a estos grupos, entonces todos los miembros de la familia deberían actuar como si ellos mismos estuvieran en mayor riesgo.** Esto puede ser difícil si el espacio en el que vive la familia grande o extendida es limitado. La siguiente información podría ayudarlo a proteger a las personas más vulnerables de su hogar.

## Este documento le explica cómo hacer lo siguiente:

- Proteger el hogar cuando salga a hacer diligencias.
- Proteger a los miembros del hogar que tengan un riesgo alto de enfermarse gravemente.
- Proteger a los niños y a los demás para que no se enfermen.
- Cuidar a un miembro del hogar que esté enfermo.
- Aislar a un miembro del hogar que esté enfermo.
- Comer juntos y alimentar a un miembro del hogar que esté enfermo.

## Cómo proteger el hogar cuando deba salir de la casa

**¡No salga de la casa a menos que sea absolutamente necesario!**

Por ejemplo, salga solamente si debe ir a trabajar, a la tienda de comestibles, la farmacia o a citas médicas que no se puedan posponer (como las de bebés y personas con afecciones graves). Elija una o dos personas que no estén en mayor riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19 para hacer las diligencias. **Si debe salir de la casa, siga estos nueve consejos:**



- 1. Evite los lugares con muchas personas, incluidas las reuniones sociales de cualquier tamaño.**
- 2. Manténgase a una distancia de al menos 6 pies de las otras personas.**
- 3. Lávese las manos con frecuencia.**
- 4. No toque las superficies que se tocan con frecuencia en los lugares públicos, como los botones del ascensor o las barandas.**
- 5. No use transporte público, como el tren o el bus, de ser posible. Si debe tomar un medio de transporte público:**
  - » Manténgase a una distancia de 6 pies de los otros pasajeros lo más posible.
  - » Evite tocar las superficies que se tocan frecuentemente, como las barandas.
  - » Lávese las manos o use un desinfectante de manos lo antes posible después de usar el transporte público.
- 6. No vaya en auto con los miembros de otro hogar.**
- 7. Use una cubierta de tela para la cara para ayudar a desacelerar la propagación del COVID-19.**
  - » Las cubiertas de tela para la cara elaboradas con artículos de uso doméstico o hechas en casa con materiales comunes de bajo costo pueden usarse como una medida de salud pública voluntaria adicional. Hay información disponible sobre el uso de cubiertas de tela para la cara en <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>.
- 8. Lávese las manos de inmediato cuando regrese a casa.**
- 9. Mantenga una distancia física entre usted y las personas en su hogar que estén en mayor riesgo.**



Por ejemplo, evite darle abrazos o besos, o compartir alimentos o bebidas.

Puede encontrar más información sobre cómo hacer las diligencias esenciales en <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html>.



[cdc.gov/coronavirus-es](https://cdc.gov/coronavirus-es)

# Cómo proteger a los miembros del hogar que tengan mayor riesgo de enfermarse gravemente.

Los adultos de 65 años o mayores y las personas con afecciones subyacentes graves tienen el mayor riesgo de enfermarse gravemente por el COVID-19. **Si en su hogar hay personas que pertenecen a estos grupos, entonces todos los miembros de la familia deberían actuar como si ellos mismos estuvieran en mayor riesgo.**



**Estas son siete maneras de proteger a los miembros de su hogar.**

## 1. Quéedese en casa lo más posible.

**2. Lávese las manos con frecuencia**, especialmente después de haber estado en un lugar público o después de sonarse la nariz, toser o estornudar. Puede encontrar información sobre cómo lavarse las manos en <https://www.cdc.gov/handwashing/esp/when-how-handwashing.html>.



## 3. Use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol si no puede lavarse las manos con agua y jabón.

» Póngase en la palma una cantidad del tamaño de una moneda de 10 centavos y frótese las manos cubriéndose todas las partes de las manos, los dedos y las uñas hasta que sienta que están secas.

## 4. No se toque los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

## 5. Cúbrase la nariz y la boca cuando tosa y estornude.

» Si tose o estornuda, cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable o use la parte interna del codo.  
» Bote los pañuelos desechables usados a la basura.  
» Lávese las manos de inmediato.



## 6. Limpie y después desinfecte su casa.

» Use guantes desechables si tiene.  
» Limpie todos los días las superficies que se tocan frecuentemente con agua y jabón u otros detergentes. Esto incluye mesas, manijas de las puertas, interruptores de luz, mesones, barandas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos, lavamanos y lavaplatos.  
» Después, use un desinfectante que esté registrado en la EPA adecuado para la superficie. Siga las instrucciones de la etiqueta para usar el producto de limpieza de manera segura y eficaz. Los desinfectantes son sustancias químicas que matan microbios en las superficies.



La lista de desinfectantes registrados en la EPA se encuentra en [www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2](http://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2).

Puede encontrar más información sobre la limpieza y desinfección en <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html>

## 7. No reciba a visitantes a menos que necesiten estar en la casa.

Puede encontrar más información en <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html>.

# Cómo proteger a los niños y a los demás para que no se enfermen.

Los adultos de 65 años o mayores y las personas con afecciones graves deben evitar cuidar a los niños del hogar si es posible. Si es necesario que lo hagan, los niños que cuiden no deben tener contacto con otras personas fuera del hogar.

## Siga estos cinco consejos para proteger a los niños y a los demás para que no se enfermen.

- 1. Enséñeles a los niños las mismas cosas que todos deben hacer para mantenerse sanos.** Tanto los niños como otras personas pueden propagar el virus aunque no muestren síntomas. Obtenga más información en <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html>.
- 2. No permita que los niños jueguen en persona con niños de otros hogares.**
- 3. En el caso de los que juegan afuera, enséñeles a mantenerse a 6 pies de distancia de cualquier persona que no sea de su hogar.**
- 4. Ayude a los niños a mantenerse conectados con sus amigos mediante chats por video o por teléfono.**
- 5. Enséñeles a lavarse las manos.** Explíqueles que el lavado de manos puede mantenerlos sanos y detener la propagación del virus a otras personas.
  - » **Mojarse** las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cerrar el grifo y enjabonarse las manos.
  - » **Frotarse** las manos con el jabón hasta que haga espuma. Frotarse la espuma por la parte de atrás de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
  - » **Restregarse** las manos durante al menos 20 segundos.
  - » **Enjuagarse** bien las manos con agua corriente limpia.
  - » **Secárselas** con una toalla limpia o al aire.



Puede encontrar más información sobre el cuidado de los niños en <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html>.

## Cómo cuidar a un miembro del hogar que esté enfermo.

La mayoría de las personas que se enferman de COVID-19 solo presentan un caso leve y deberían quedarse en casa para recuperarse. El cuidado en la casa puede ayudar a detener la propagación del COVID-19 y proteger a las personas con riesgo de enfermarse gravemente por el COVID-19.



**Si usted está cuidando a alguien enfermo en su casa, siga estos seis consejos:**

- 1. Separe a la persona en otra habitación, alejada de los demás, incluido usted, tanto como sea posible.**
- 2. Pídale que use un baño separado, si es posible.**
- 3. Vigile si presenta signos de advertencia de una emergencia y busque atención médica de inmediato si presenta alguno de los siguientes:**
  - » Dificultad para respirar
  - » Dolor o presión persistentes en el pecho
  - » Confusión que no haya tenido antes o incapacidad para despertarse
  - » Labios o cara azulados
  - » Cualquier otro síntoma que sea grave o preocupante
- 4. Asegúrese de que la persona con COVID-19 haga lo siguiente:**
  - » Beba abundante líquido para mantenerse hidratada
  - » Descanse en casa
  - » Tome medicamentos de venta sin receta para ayudar con los síntomas (después de consultar con su médico)

En la mayoría de los casos, los síntomas duran unos días y mejoran después de una semana.

## 5. Tenga el número de teléfono del médico a mano y llámelo si la persona con COVID-19 empeora.

Si inglés es su segundo idioma, un miembro del hogar debería saber cómo solicitar un intérprete.

## 6. Llame al 911 para las emergencias médicas. Dígale al operador del 911 que el paciente tiene COVID-19 o se sospecha que lo tiene.

Si inglés es su segundo idioma, un miembro del hogar debería saber cómo solicitar un intérprete.

Puede encontrar más información sobre cómo cuidar a alguien enfermo en <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>.



## Cómo aislar a un miembro del hogar que esté enfermo cuando el espacio en el hogar es limitado

Si no puede proveerle una habitación y un baño separados a la persona enferma de COVID-19, intente separarla de los otros miembros del hogar. Intente crear una separación adecuada dentro del hogar para proteger a todos, especialmente a las personas con mayor riesgo (las de 65 años o mayores o las que tienen afecciones).



### Siga estos diez consejos al aislar a un familiar enfermo:

- 1. Mantener una distancia de 6 pies entre la persona enferma y los demás miembros del hogar.**
- 2. Cubrirse la nariz y la boca al toser o estornudar; lavarse las manos con frecuencia y no tocarse los ojos, la nariz o la boca.**
- 3. Hacer que la persona enferma use una cubierta de tela para la cara cuando esté alrededor de los demás y cuando salga (incluso antes de entrar al consultorio del médico).**

La cubierta de tela para la cara puede ser una bufanda o un pañuelo. No se les debe poner una cubierta de tela para la cara a los niños menores de 2 años ni a cualquier persona que no se la pueda quitar sin ayuda. Puede encontrar más información sobre las cubiertas de tela para la cara en <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>.
- 4. Mantener a las personas con mayor riesgo separadas de cualquiera que esté enfermo.**
- 5. Coordinar para que solo una persona del hogar cuide a la persona enferma.**

Este cuidador debería ser alguien que no tenga mayor riesgo de enfermarse gravemente.

  - » El cuidador debería limpiar el lugar donde haya estado la persona enferma, así como su ropa de cama y demás ropa.
  - » El cuidador debe también minimizar el contacto con las demás personas del hogar, especialmente aquellas que tengan mayor riesgo de enfermarse gravemente.
  - » Asigne a un cuidador para la persona enferma y un cuidador diferente para los otros miembros del hogar que necesiten ayuda para limpiarse, bañarse o con otras actividades cotidianas.
- 6. Limpiar y desinfectar todos los días las superficies, manijas de puertas y demás superficies que se tocan frecuentemente** con desinfectantes registrados en la EPA. Aquí hay una lista: [www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2](http://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2).
- 7. Limitar las visitas a aquellas personas que tengan una necesidad esencial para estar en la casa.**
- 8. No compartir artículos de uso personal, como teléfonos, platos, ropa de cama o juguetes.**

## 9. Intentar lo siguiente si se necesita compartir la habitación con alguien que está enfermo:

- » Asegúrese de que la habitación tenga buena circulación de aire. Abra una ventana y encienda un ventilador para que entre aire fresco.
- » Si es posible, coloque las camas a una distancia de al menos 6 pies.
- » Duerman con la cabeza en el lado de los pies de la otra persona.
- » Coloque una cortina o algún divisor físico para separar la cama de la persona enferma de las otras camas. Por ejemplo, podría usar una cortina de baño, una pantalla divisora, un afiche grande de cartón para presentaciones, una manta o un cubrecamas grande.

## 10. Pídale a la persona enferma que limpie y desinfecte las superficies del baño compartido que se tocan frecuentemente.

Si no es posible, después de que la persona enferma use el baño, las que compartan el baño con ella deberían esperar lo más posible antes de entrar para limpiarlo y desinfectarlo o usarlo. Asegúrese de que la habitación tenga buena corriente de aire. Abra una ventana y encienda un ventilador (si es posible) para que entre y circule aire fresco.



## Cómo comer las comidas juntos y alimentar a un miembro del hogar que esté enfermo

Si es posible, prepare un plato para que el familiar enfermo coma en su área separada. Si no puede comer en el área, debería quedarse a una distancia de al menos 6 pies de los demás durante las comidas. O debería comer a una hora distinta de los demás.



### Siga también estos siete consejos:

- 1. No ayude a preparar alimentos si está enfermo.**
- 2. Lávese las manos durante al menos 20 segundos con agua y jabón antes de comer.** ¡Esto incluye a todas las personas del hogar!
- 3. Use cubiertos limpios para servirle la comida en el plato a cada persona del hogar.**
- 4. No coma del mismo plato ni use los mismos cubiertos que otra persona del hogar.**
- 5. Use guantes para tocar los platos, vasos y cubiertos (artículos de servicio usados para comer) si es posible.** Además, lave estos artículos no desechables con agua caliente y jabón o en una lavadora automática después de usarlos.
- 6. haga que una sola persona le lleve la comida a la que está enferma y limpie los artículos que haya usado para comer.** Esta persona debería ser alguien que no tenga mayor riesgo de enfermarse gravemente.
- 7. Lávese las manos después de tocar los artículos de servicio que se hayan usado para comer.**