

COVID-19

Cómo cuidar a alguien que está enfermo

Algunas personas tienen más probabilidades de enfermarse de gravedad y necesitar atención médica. Llame al médico tan pronto como comiencen los síntomas si la persona que cuida tiene más de 65 años, fuma o tiene un problema de salud grave, como asma, enfermedad cardíaca, diabetes o un problema del sistema inmunitario.

La mayoría de las personas que se enferman de COVID-19 se recuperarán con el tiempo y los cuidados en el hogar. Estas son algunas cosas que debe saber si está cuidando a alguien que está enfermo.

Trate los síntomas.

Los síntomas comunes incluyen fiebre, tos y sensación de falta de aire. Insista en que la persona descanse más y tome mucho líquido para reemplazar los líquidos perdidos debido a la fiebre.

Para reducir la fiebre, dele acetaminofén (como Tylenol). Es posible que también alivie los dolores musculares. Lea y siga todas las instrucciones de la etiqueta.

Esté atento a las señales de que la enfermedad está empeorando.

Es posible que la persona necesite atención médica si está cada vez más enferma (por ejemplo, si le cuesta respirar). Pero llame al consultorio médico antes de ir. Pueden decirle qué hacer.

Llame al 911 o a los servicios de emergencia de inmediato si la persona tiene alguno de estos síntomas:

- ✓ Mucha dificultad para respirar (no puede hablar en absoluto)
- ✓ Dolor o presión constante en el pecho
- ✓ Confusión o problemas para pensar con claridad
- ✓ Un tinte azulado en los labios o en la cara
- ✓ Aturdimiento o mareos intensos
- ✓ Desmayarse o ser muy difícil de despertar

Protéjase usted y proteja a los demás.

El virus se transmite fácilmente de una persona a otra, así que tenga mucho cuidado para evitar contagiarse o transmitir la infección.

- ✔ **Mantenga a la persona enferma lo más lejos posible de los demás.**
 - Haga que la persona se quede en una habitación. Si puede, deje que tenga su propio baño.
 - Haga que solo una persona se encargue de cuidar al enfermo. Mantenga a otras personas, y a las mascotas, fuera de la habitación del enfermo.
 - Haga que la persona use una cubierta facial de tela cuando esté cerca de otras personas. Esto incluye cuando alguien esté con ella en la habitación o si sale de la habitación (por ejemplo, para ir al baño). Si la cubierta facial le dificulta la respiración al enfermo, entonces el cuidador debe usar una cubierta facial.
 - No comparta artículos personales. Estos incluyen platos, vasos, toallas y ropa de cama.
- ✔ **Lávese las manos bien y con frecuencia.** Use agua y jabón, y fróteselas durante al menos 20 segundos. Esto es especialmente importante después de haber estado cerca del enfermo o de haber tocado cosas que esta persona ha tocado. Si no tiene agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos con al menos un 60% de alcohol.
- ✔ **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.**
- ✔ **Tenga cuidado con la ropa sucia de la persona.** Puede lavar la ropa de la persona enferma junto con la suya. Si los tiene, use guantes desechables cuando manipule la ropa sucia del enfermo, y lávese bien las manos después de tocarla. Lave los artículos en el agua más caliente permitida para el tipo de tela y séquelos por completo.
- ✔ **Limpie los objetos que se tocan con frecuencia a diario y cada vez que la persona enferma los toque.** Estos incluyen pomos de puertas, interruptores de luz, inodoros, encimeras y controles remotos. Use un desinfectante doméstico o una solución de lejía casera. (Siga las instrucciones de la etiqueta). Si la persona enferma tiene su propia habitación, esta debe desinfectarse todos los días.
- ✔ **Limite las visitas a su hogar.** Para ayudar a proteger a familiares y amigos, manténgase en contacto con ellos solo por teléfono o computadora.