



## COVID-19

# Cómo autoaislarse en una vivienda compartida

Si tiene COVID-19 o se ha expuesto a él, debe permanecer aislado y alejado de otras personas. Su médico le dirá por cuánto tiempo. Durante este tiempo, es importante tomar medidas para evitar contagiar el virus a otras personas.

Esto puede ser complicado si vive con otra persona. Lo ideal es que use un dormitorio y un baño separados. Pero esta no es una opción si vive en un lugar pequeño o lleno de gente con un solo baño.

Aun así, hay cosas que puede hacer para ayudar a proteger a las personas con las que vive. Aquí tiene algunas ideas.

### ✔ **Quédese en una sola habitación lo más que pueda.**

- Si hay un dormitorio, lo mejor es que usted lo use. No comparta la cama con nadie. Las personas sanas deben dormir en otra habitación.
- Si no hay un dormitorio que pueda usar, trate de quedarse en una habitación que esté cerca del baño. Esto reducirá la frecuencia con la que pasa por áreas comunes, como la cocina.
- Si puede, pídale a una persona en su hogar que le traiga las cosas que necesita y las deje fuera de su área.

### ✔ **Limpié y desinfecte a diario las superficies en su área que toca mucho.** Estas incluyen perillas de las puertas, interruptores de luz, encimeras y controles remotos.

### ✔ **Manténgase distanciado de los demás.**

- No pase más tiempo de lo necesario en las áreas comunes.
- Cuando tenga que estar en áreas comunes, trate de mantenerse a 6 pies de distancia de otras personas.
- Evite el contacto con las mascotas si es posible.
- Pídale a los visitantes que se mantengan alejados. Pero manténgase en contacto con familiares y amigos por teléfono o computadora.

### ✔ **Lávese bien las manos y hágalo con frecuencia.**

- Use agua y jabón. Frótese las manos durante al menos 20 segundos. Enjuáguelas y séquelas bien.
- Lávese las manos después de usar el baño, antes de comer y después de toser, estornudar o sonarse la nariz.

- ✔ **No comparta artículos personales en el hogar.** Estos incluyen ropa de cama, toallas, platos, vasos y utensilios para comer. Si alguien toca los artículos que usted usó, esa persona debe lavarse bien las manos después de manipularlos.
- ✔ **Tenga especial cuidado en el baño.**
  - Lávese bien las manos después de usar el inodoro.
  - Use una toalla y una toallita separadas.
  - Antes de salir del baño, desinfecte todo lo que haya tocado, como manijas de inodoros y lavabos, perillas de las puertas, e interruptores de luz o ventiladores. Use un aerosol o toallitas desinfectantes de uso doméstico. O use una solución de lejía casera. (Siga las instrucciones de la etiqueta).
- ✔ **Tenga cuidado en la cocina.** Si necesita algo, espere hasta que no haya nadie más en la cocina.
  - Lávese bien las manos antes de tocar cualquier cosa.
  - Llévase la comida o la bebida a su habitación.
  - Antes de salir de la cocina, desinfecte todo lo que tocó. Esto puede incluir encimeras, cajones, manijas del refrigerador y el microondas, y el fregadero.
- ✔ **Cúbrase la nariz y la boca al toser y estornudar.** Tosa y estornude en el codo o en un pañuelo de papel. Arroje los pañuelos de papel a la basura de inmediato. Luego, lávese las manos.
- ✔ **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.** Esto ayuda a mantener los microbios fuera del cuerpo.
- ✔ **Deje entrar aire fresco.** Si el clima lo permite, abra algunas ventanas. O use un acondicionador de aire si lo tiene. Si su habitación tiene una puerta, manténgala cerrada pero abra una ventana.
- ✔ **Limite el contacto con otros si está enfermo.**
  - Haga que solo una persona se encargue de su cuidado. Si es posible, otras personas deben mantenerse alejadas de usted o no entrar en su habitación.
  - Use una cubierta facial de tela cuando el cuidador esté en su habitación o cuando usted esté cerca de otras personas. O si la cubierta de tela le dificulta la respiración, el cuidador debe entonces usar una cubierta facial.
  - Cada vez que use el baño, desinfectelo antes de que alguien más lo use. Si usted está demasiado enfermo para hacer eso, el cuidador puede hacerlo. Pero debe usar una cubierta facial de tela. Lo mejor es que esa persona espere tanto tiempo como pueda después de que usted haya usado el baño.

HW 040720

© 1995-2020 Healthwise, Incorporated. Healthwise, Healthwise para toda decisión de salud y el logotipo de Healthwise son marcas comerciales de Healthwise, Incorporated. Esta información no sustituye el consejo de un médico. Healthwise, Incorporated niega toda garantía o responsabilidad por el uso que usted le dé a esta información.

  
**healthwise**<sup>®</sup>  
for every health decision