



Orientación para el aislamiento en el hogar

Si usted o un miembro de su hogar comienza a mostrar síntomas de COVID-19, todos los miembros del hogar deben quedarse en casa para evitar transmitir la enfermedad a otras personas. Con todos los miembros de la casa en casa, es importante aislar al miembro sintomático para reducir la propagación de la infección dentro de la casa.

Si se enferma, siga esta guía para evitar la propagación de la enfermedad a otros miembros de la casa:

SEPARATE DE OTROS

- *Aislarte en otra habitación. Debe dormir y comer separadamente, y solo debe visitar las áreas comunes (cocina, baño, sala de estar, etc.) cuando sea absolutamente necesario.*

Protégete a ti mismo y a los demás

- *Siempre use una máscara al entrar en áreas comunes.*
- *Es mejor evitar visitar salas cuando haya otras personas presentes, pero si debe estar en la misma sala, asegúrese de mantener la mayor distancia posible.*
- *Pídale a alguien que no reside en la casa que recoja alimentos y otras necesidades, o use un servicio de entrega.*
- *No permita que los visitantes que no tienen una necesidad esencial estén en el hogar.*
- *Todos los miembros de la casa deben evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, y cubrirse adecuadamente todas las toses y estornudos con un pañuelo desechable o la curva de su codo.*

DESINFECTAR

- *Limpie a fondo cualquier superficie que toque. Esto puede ser baños compartidos, baños, manijas de puertas, electrodomésticos de cocina u otras superficies que se tocan con frecuencia.*
- *Lave toda la ropa y sábanas de cama con agua tibia.*
- *Si es posible, use un lavavajillas para desinfectar platos y cubiertos.*

PREPÁRATE POR ADELANTADO

- *Hable con su familia sobre las precauciones que deben tomarse si alguien se enferma, y planifique qué habitación (es) podrían usarse para el aislamiento.*
- *Cree una lista de todos los contactos cercanos que pueden incluir vecinos, familia, escuela, empleador, médico, farmacia y otros contactos de emergencia.*
- *Designe un cuidador secundario para niños y mascotas y asegúrese de tener a su disposición alimentos y medicamentos adecuados.*
- *Configurar el servicio de entrega y las cuentas de compras en línea.*
- *Asegúrese de tener un suministro adecuado de todos los medicamentos necesarios.*

Si un familiar mayor o un familiar con una enfermedad crónica se enferma, comuníquese con su proveedor de atención médica para controlar sus síntomas. Tienen un mayor riesgo de enfermedad grave por COVID-19. Si no tiene un proveedor de atención médica, llame al ASK-MY-NURSE, 713.634.1110. Para programar una cita para la prueba, visite ReadyHarris.org.