

SI ALGUIEN EN SU HOGAR ESTÁ INFECTADO CON COVID-19



MANTENGA LA DISTANCIA FÍSICA, INCLUSO DENTRO DE LA CASA.

El integrante del hogar que esté infectado debe permanecer en una “habitación/área para el enfermo” individual, separado de los demás.

No debe recibir visitas innecesarias.



BAÑOS COMPARTIDOS

El integrante del hogar que esté enfermo debe desinfectar las superficies después de usarlas.

Si no es posible, los otros integrantes del hogar deben limpiarlas y desinfectarlas entre cada uso. No comparta las toallas o el jabón en barra.



EVITE COMPARTIR ARTÍCULOS DEL HOGAR

NO comparta comida, platos, tazas, vasos, utensilios, ropa de cama, electrónicos u otros artículos personales con el integrante del hogar que esté enfermo.



USE UNA MASCARILLA O UN CUBREBOCAS.

Usted y el integrante del hogar que esté enfermo deben utilizar una mascarilla en los espacios compartidos.

Si el integrante del hogar que esté enfermo no puede utilizar una mascarilla, usted de todos modos debe utilizar una cuando estén en la misma habitación.



LIMPIE SUS MANOS CON FRECUENCIA.

Lávese las manos frecuentemente durante al menos 20 segundos con agua y jabón.

Lávese las manos después de sonarse la nariz, toser o estornudar. Evite tocarse la boca, la nariz o los ojos.

Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos que contenga al menos 60 % de alcohol.



LIMPIE Y DESINFECTE

Limpie y desinfecte a diario las superficies que se tocan con frecuencia. Esto incluye las perillas de las puertas, los interruptores de luz, los mostradores, las manijas, los escritorios, los teléfonos, los inodoros, los grifos y los lavamanos.

Si es posible, el integrante del hogar que esté enfermo debe limpiar su propio espacio.



COMA EN HABITACIONES/ÁREAS SEPARADAS.

Si es posible, el integrante del hogar que esté enfermo debe comer o ser alimentado en una área separada.

Todos los artículos que use el integrante del hogar que esté enfermo deben manipularse con guantes desechables y lavarse con agua caliente y jabón o en un lavavajillas.



ASEGURE UN BUEN FLUJO DEL AIRE.

El COVID-19 se propaga a través de pequeñas gotas respiratorias. Mejorar la ventilación puede ayudar a eliminar las pequeñas gotas del aire.

Asegure que el flujo del aire sea bueno en los espacios compartidos al abrir la ventana, encender el ventilador o usar el aire acondicionado/calefactor.



MANEJO DE LA ROPA SUCIA

NO sacuda la ropa sucia. Utilice guantes al manipular la ropa sucia. La ropa de todos los integrantes del hogar se puede lavar junta.

Coloque la ropa sucia directamente en la lavadora. Elija la temperatura de agua lo más caliente posible. Quítese los guantes y lávese las manos de inmediato.

Si es posible, seque la ropa a una temperatura alta. Lávese las manos inmediatamente después de poner la ropa en la secadora.



UTILICE UN CONTENEDOR DE BASURA CON BOLSA.

Deposite los guantes, las mascarillas y los artículos contaminados en un contenedor de basura con bolsa.

Utilice guantes cuando retire las bolsas de basura y cuando manipule/deseche la basura. Lávese las manos después de esto.



LLEVE UN SEGUIMIENTO DE SUS SÍNTOMAS.

Identifique si presenta algún síntoma, como fiebre, tos, secreción nasal, escalofríos, dolores corporales, diarrea, vómito, fatiga, dolor de cabeza, pérdida del olfato o del gusto y dificultad para respirar. Chequee su temperatura si desarrolla síntomas.

Hable con su proveedor de atención médica sobre la realización de una prueba de COVID-19. Si no tiene seguro médico, llame al (415) 682-1740 para programar una prueba.



MANTÉNGASE EN CONTACTO Y REPÓRTESE CON REGULARIDAD.

Comuníquese de forma virtual y repórtese con la(s) persona(s) del hogar que esté(n) infectada(s) para saber cómo se encuentra(n).

Visite www.sf.gov para obtener más información sobre el COVID-19.

Debido al grado de transmisión del COVID-19 que hay en este momento en la comunidad, cualquier persona con síntomas de resfriado o gripe, como los descritos anteriormente, debe aislarse en casa durante 10 días después de que los síntomas comiencen Y durante al menos 3 días después de que la última fiebre Y los síntomas hayan mejorado. Si tiene dificultad para respirar, llame al 911.