|  |
| --- |
| Qué hacer cuando hay indicios de haberse contagiado con el nuevo coronavirus COVID-19 mientras estamos en casa～8 consejos～ |

Edición: 1 de marzo de 2020 (Extracto en parte del sumario de la Sociedad Japonesa para Prevención y Control de Infecciones)

|  |  |
| --- | --- |
| Organizar el espacio dentro de la casa |  |
|  |
| ◆ **Un cuarto distinto al de todos. No lo comparta. Coma y duerma solo.**Si tiene niños o no tenga cuartos de más en la casa, se le sugiere que se sitúe a más de 2 metros de distancia de los demás, ponga tabique o cortina entremedio. Al acostarse para dormir, haga que los demás se acuesten con la cabeza mirando en sentido contrario al de la suya.◆ **Quédese en casa. En lo posible no salga del cuarto.** Use al mínimo el espacio en común como bañadera o lavabo. |

|  |  |
| --- | --- |
| Nombrar quién será el que lo cuide |  |
|  |
| ◆ No deberían nombrarse aquellos que están con padecimientos crónicos del corazón, de pulmón o diabetes, inmunidad baja, embarazo y demas |

|  |  |
| --- | --- |
| Ponerse la mascarilla en casa  |  |
|  |
| ◆ **No lleve la mascarilla a otro cuarto ni la deje ahi de ningún modo.****◆ No toque el lado de afuera de la mascarilla.** Quítesela con los dedos en la goma o cordón.◆ **Lávese siempre las manos con jabón luego de sacarse la mascarilla.** (Servirá lo mismo un desinfectante a base de alcohol para manos y dedos)* Si la mascarilla está bastante manchada, cámbiela por una limpia y seca inmediatamente.
* Si está sin mascarilla al momento de toser o hacer un estornudo, cúbrase la nariz y boca con un pañuelo de papel desechable.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Lavarse las manos minuciosamente |  |
|  |
| ◆ **Lávese las manos con jabón minusiosamente. Desinfécteselas con alcohol.** No se toque los ojos, nariz, boca con las manos sin que estén higienizadas. |

Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar Social

Sigue al dorso

|  |  |
| --- | --- |
| Ventilar el cuarto |  |
|  |
| ◆ **Haga circular el aire dentro del cuarto.** Abra la ventana y déjela abierta tanto sea en espacios que se comparten o no. |

|  |  |
| --- | --- |
| Desinfectar toda superficie que tenga que tocarse con las manos |  |
|  |
| ◆ **Toda superficie en común que sea tocada** por los que viven en casa (manija de puerta, costado de cama y otros.) **debe desinfectarse con un trapo humedecido en lavandina** y repasarse con un trapo humedecido en agua.* El germen puede sobrevivir por cierto tiempo sobre la superficie.
* Verifique si el componente principal de la lavandina, también conocido como blanqueador con cloro es hipoclorito de sodio. Tiene que diluirlo conforme a lo siguiente. (Densidad adecuada 0,05%. Por ejemplo, producto a la venta etiquetado con densidad de 6%, corresponde 25 ml. de blanqueador por cada 3 litros de agua.)

◆ **Lavabo, bañadera deben lavarse con detergente y al final desinfectarse con productos de uso doméstico minuciosamente.*** Toallas, ropa, vajilla, cubiertos, palillos y demás se lavan con detergente.
* La persona con indicios de haberse contagiado necesita especial cuidado en ese sentido.

◆ El lugar que se usa para lavar, debe tratarse con cuidado**.*** No compartir toallas, sobre todo, en el baño, lavabo, cocina y demás.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Lavar bien las sábanas, fundas de almohada, ropa interior |  |
|  |
| ◆ **Póngase guantes y mascarilla cuando tenga que lavar sábanas, fundas de almohada, ropa interior. Use detergente para uso doméstico y deje que todo se seque bien.** * El germen puede sobrevivir hasta en excrementos.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Tirar la basura asegurándose que esté bien cerrada |  |
|  |
| ◆ **Cuando se suene la nariz, deseche el pañuelo de papel inmediatamente después de limpiarse la nariz, métalo en una bolsa plástica y déjela afuera bien cerrada.** Enseguida, lávese las manos con jabón. |

|  |
| --- |
| ● Cuando hay indicios de haberse contagiado Usted no debe salir de casa.● Todos los que viven dentro de la casa deben prestar atención al estadode salud de cada uno, es decir, tomándose la temperatura del cuerpo, evitar salir de casa a menos que no sea algo urgente o realmente necesario. Si observan síntomas como tos con mucosidad o fiebre, no deben ir al trabajo.  |