

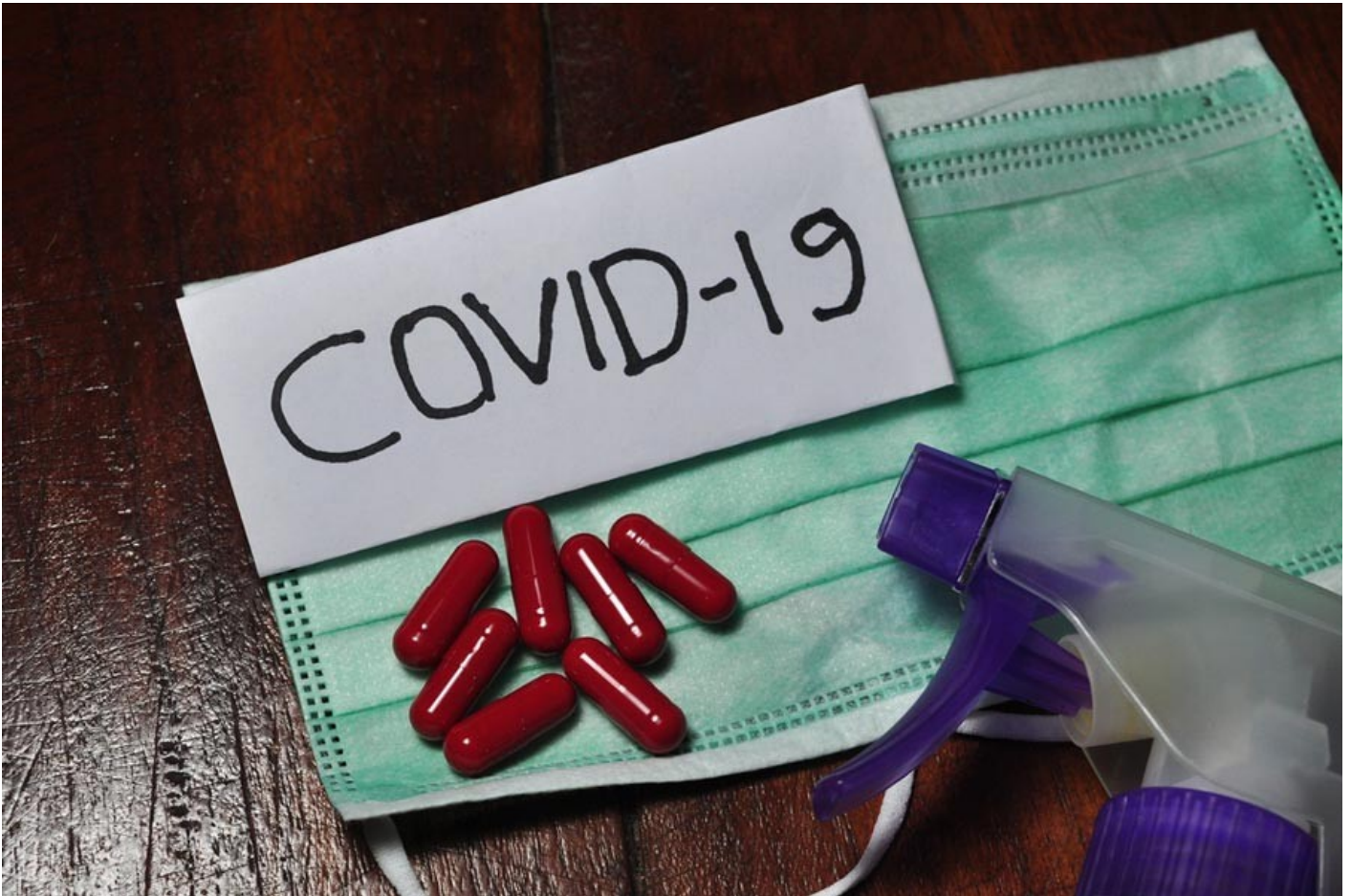
# ¿Estás contagiado o vives con un contagiado? Cómo debes vivir en casa



¿Qué pasa si te enfermas de [COVID-19](#) y no requieres hospitalización?

**Los especialistas** recomiendan realizar **aislamiento en casa** por **14 días**, pero **¿cómo debe ser?**

Aquí te presentamos **pasos que debes seguir** al pie de la letra para reducir el riesgo de **contagiar** el virus a otros miembros del hogar, **o bien, como cuidar de ellos si se enferman.**



width="900" loading="lazy">

### ¿Qué criterios debo cumplir para recuperarme en casa?

#### - Si tienes síntomas leves

Esto es en el 80 por ciento de los casos, en los que no se presentan complicaciones que requieran hospitalización.

#### - Si no tienes enfermedades crónicas

Estas pueden ser **del riñón, corazón** o que afectan al **sistema inmune**.

#### - Mantener contacto diario con tu médico o especialista

Un experto de la salud debe de darle seguimiento a tu caso.

En caso de **empeorar** tus **síntomas**, debes **acudir** a un **hospital** para atención inmediata.



width="1000" loading="lazy">

### ¿Cómo debe ser mi aislamiento?

**- Debes permanecer en una habitación individual aislada**

Debe contar con baño propio y ventilación adecuada. De preferencia debe de entrar luz solar.

**- Debes dormir en camas separadas o mantener mínimo 1.5 metros de distancia**

Esto es debido a que estando dormido podemos exhalar gotículas sin darnos cuenta. También debes asegurarse de ventilar constantemente este espacio.

**- Tener un recipiente de basura especial**

Puede ser un bote de basura con tapa y/o una bolsa con cierre hermético. En caso de no tener el bote, al menos tener una bolsa exclusiva para desechos. Procura nunca tocar estos desechos.

**- Mantener la puerta cerrada**

El paciente debe salir de su cuarto lo menos posible.

Si tu hogar no cuenta con un **espacio exclusivo** para ti o la persona con el padecimiento **se debe limitar el movimiento a otras áreas de la casa.**





width="900" loading="lazy">

### ¿Qué medidas de convivencia debo adoptar?

#### - Ser muy escrupuloso con la higiene personal

Esto incluye extremar la [limpieza de manos](#) constantemente por un tiempo mínimo de 40 a 60 segundos, o usar gel antibacterial a base de alcohol al 70%; al toser y estornudar cubrirse boca y nariz con el codo flexionado.

#### - Si por alguna razón necesitas salir de su cuarto

Debes mantener al menos un metro y medio de distancia de otras personas. portar cubrebocas y desinfectarte las manos en cualquier actividad que realices.

#### - No aislarte emocionalmente

Puedes estar en comunicación con otras personas a través de teléfono, celular o computadora para cuidar de tu salud emocional.



width="900" loading="lazy">

### ¿Quién puede cuidarte?

Se debe designar únicamente a una persona como **“cuidador”**, quien debe **estar sano y sin condiciones de riesgo**.

El **“cuidador”** debe usar  **cubrebocas y guantes** al estar en **contacto directo** con el afectado. Debe seguir una **higiene de manos estricta** en las siguientes situaciones:

- Al estar con el afectado por COVID-19
- Al preparar alimentos
- Al consumir alimentos
- Después de utilizar el baño

La persona designada al cuidado del afectado debe **evitar contacto directo** con fluidos corporales, secreciones respiratorias y orales, así como materia fecal.

- El **"cuidador"** no debe reusar  **cubrebocas y guantes**

Estos deben ser depositados en una bolsa hermética de basura.



width="900" loading="lazy">

### ¿Qué medidas de limpieza se deben adoptar?

La persona encargada del afectado o “**cuidador**” debe considerar una **limpieza exhaustiva**. Esto incluye:

#### - **Desinfectar constantemente las superficies en contacto con el paciente**

Deberá usar **cubrebocas** y **guantes** para **desinfectar a diario** mesas, cama, dispositivos, entre otros.

La American Chemistry Council de Estados Unidos publicó esta [lista de productos](#) de limpieza que puedes usar en tu casa.

#### - **Evitar tener contacto directo de piel con sábanas o ropa contaminada con orina o heces**

En caso de presentarse esta situación se deben **utilizar guantes**. También se debe **evitar sacudir las sábanas** para evitar una posible propagación del virus.

#### - **Proporcionar utensilios de cocina exclusivos**

Los utensilios para comer incluyen platos, vasos y cubiertos, que deben ser lavados con **agua y jabón a 60°C** y pueden ser **reutilizables**.

#### - **En el caso de la ropa, toallas y sábanas**

Se recomienda no compartirlas y debe **lavarlas** con detergente y **agua** a temperatura entre **60 y 90°**.



width="900" loading="lazy">

### **¿Qué hacer si algún miembro del hogar presenta síntomas de COVID-19?**

Las personas que conviven contigo deben **mantenerse en casa** en constante **monitorización por 14 días** desde el último contacto.

#### **- En caso que alguien más tenga síntomas de infección respiratoria aguda (fiebre, tos, falta de aire)**

Debe ponerse inmediatamente en contacto con su médico, y de ser posible, realizarse la prueba de COVID-19, y avisar al hospital que acudirá.

#### **- De trayecto al hospital o centro de referencia**

Utilizar mascarilla médica, mantener las medidas de higiene y guardar al menos un metro y medio de distancia; deberá **evitar el transporte público**.





width="900" loading="lazy">

### ¿Hasta cuándo debo mantener el aislamiento?

Debes mantenerte en casa **hasta que los síntomas desaparezcan**. El **médico a cargo de tu seguimiento** te dará tu **alta** de forma individual.

Toma en cuenta que **no debes recibir visitas** durante el periodo de aislamiento.

*“Es muy importante estar al pendiente de nuestros síntomas, ya que la clave para evitar propagar rápidamente COVID-19 es detectar oportunamente y ponernos en aislamiento en caso de ser necesario”, dice el Dr. Michel Martínez, líder de la Unidad de Vigilancia Epidemiológica de [TecSalud](#).*

¿Dudas sobre el COVID-19? ¡Contáctanos!

Correo electrónico: covid19@tecsalud.mx

WhatsApp: 81.8888.0775

**SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**



**ESTE ES EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE LA CUARENTENA:**