

Lo que está sucediendo NO es su culpa.

- No es su culpa que se haya enfermado, o que tenga que estar aislado de su familia.
- COVID-19 es peligroso y podemos propagarlo o esparcirlo extremadamente rápido. Las personas pueden propagarlo y extenderlo sin saberlo.

Siga estas instrucciones para mantener a su familia y a usted mismo saludable.

QUÉDESE EN CASA

- Esto significa quedarse dentro de su hogar, y solamente con las personas con las que usted vive. Durante este tiempo, no deje que otras personas entren a su hogar, ni siquiera si son miembros de su familia extendida que no viven con usted.
- Los adultos mayores de 65 años son los que tienen el riesgo más grande de contraer COVID-19. Mantenerse alejados de los demás es muy importante para su salud y bienestar.

No salga de su casa a menos que sea absolutamente necesario - Salga solamente para trabajar, ir por el mercado, o para hacer diligencias/mandados cortos.

- Solo mande a una persona a la vez para ir a la tienda por el mercado o para hacer los mandados. La persona que salga, debe de ser la misma persona cada vez, y debe de ser una persona que no esté enferma y que se sienta saludable.
- En este momento no debe de salir con toda su familia a ninguna parte.

Si usted debe de cuidar de un miembro de su familia que está enfermo con COVID-19:

- Haga que esa persona se quede exclusivamente en un solo cuarto, lejos de los demás miembros de su familia incluyéndose a usted mismo/a, en lo que sea posible.
- Haga que esa persona use un baño separado o diferente al resto de la familia si es posible. Si no pueden hacer esto en su casa, entonces procuren siempre limpiar las manijas, perillas, pomos, o tiradores cada vez que se usen.
- Asegúrese que la persona que está enferma con COVID-19 haga las siguientes cosas:
 - Haga que la persona tome muchos líquidos para que se mantenga hidratado, especialmente con agua.
 - Pídale a esa persona que descanse en casa y no viaje a ningún lugar en absoluto.
 - Después de que hable con el doctor o su proveedor de cuidado de salud, obedezca la instrucciones que le den y haga que la persona enferma tome su medicina apropiadamente.
- Mantenga el número del doctor a la mano, y llame inmediatamente si la persona que tiene COVID-19 se enferma aún más.
 - Si el inglés es su segunda lengua, asegúrese que en su casa haya alguien que sepa cómo preguntar para que le permitan hablar con un intérprete.
- Observe a la persona enferma cuidadosamente para detectar señales de advertencia que conlleven a una emergencia. Busque atención médica de inmediato si la persona tiene:
 - Dificultad para respirar o es trabajoso tomar aire.
 - Dolor continuo o presión en el pecho.
 - Confusión o si no son capaces de levantarse después de dormir.
 - Labios o cara con tono azul o morado.
- Inmediatamente llame al 911 y diga que es una emergencia médica. Dígame al operador que la persona enferma tiene o puede tener COVID-19.

Cómo aislar una persona enferma cuando el espacio es limitado en el hogar:

- Si no puede proveer un cuarto o baño separado para cada miembro de su familia que está enfermo con COVID-19, trate de separar o aislar a esta persona del resto de los miembros de la familia en lo que sea posible. Esto ayudará a proteger a todos, especialmente a aquellos miembros de su familia que tengan un riesgo mayor a enfermarse.
- Usted y los miembros de su familia deben de mantener siempre por lo menos **dos metros de distancia** de la persona que está enferma en su hogar.
- Solo permita que una persona (cuidador/a) en la casa cuide de la persona o personas enfermas en el hogar. Asegúrese que sea alguien en buen estado de salud y que no está en alto riesgo de enfermar.
 - El cuidador/a debe de siempre limpiar donde la persona enferma ha estado, al igual que los tendidos de cama y la ropa, y debe también de minimizar el contacto con otras personas en el hogar.
- Haga que una persona en el hogar se encargue exclusivamente de la persona enferma y que otra persona diferente se encargue de ayudar al resto de la familia con cosas como limpiar, bañar, u otras actividades diarias.
- **TODOS deben de cubrir sus toses o estornudos. Lávese las manos frecuentemente, y no se toque los ojos, nariz o boca.**