

Los Asistentes de Cuidado Personal (PCA), Cuidadores, y Consumidores deben contactarse si cumplen alguno de los siguientes puntos.

Lista de verificación de COVID-19:

En los últimos 14 días:

- Le han diagnosticado con COVID-19
- Un proveedor de atención médica le ha dicho que puede tener COVID-19
- Alguien de su hogar tiene COVID-19
- Ha tenido contacto cercano con alguien que tiene COVID-19 (contacto cercano significa estar a menos de 6 pies de la otra persona durante 15 minutos o más en un período de 24 horas.)

Antes de una visita, usted tiene:

- Fiebre o resfrío (escalofríos)
- Tos
- Falta de aire o dificultad para respirar (si tiene dificultad para respirar busque ayuda médica inmediatamente.)
- Fatiga
- Dolor muscular o corporal
- Dolor de cabeza
- Perdida reciente del olfato o el gusto
- Dolor de garganta
- Congestión o secreción nasal (moqueo)
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

Esta lista de verificación se basa en la información proveniente del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. (CDC) (Enero, 2021)

Para más información sobre COVID-19 consulte:

www.cdc.gov/coronavirus



Para más información sobre como recibir vacunas en Massachusetts, consulte:

www.mass.gov/covid-19-vaccine

Preparado por el Proyecto de Cuidado Seguro en el Hogar, UMass Lowell

www.uml.edu/SafeHC | SafeHC@uml.edu

Financiado por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH/CDC) Beca: R01OH008229. Los contenidos son responsabilidad de los autores y no necesariamente representan puntos de vista oficiales del CDC.

Ilustraciones: John/Klossner/jklossner.com

Traducción: Megan Krol

Derechos de autor 2021 Universidad de Massachusetts Lowell

Invierno, 2021

Cuidado Seguro en el Hogar Durante la Pandemia de COVID-19:

Consejos para los Asistentes de Cuidado Personal (PCA), Cuidadores, y Consumidores



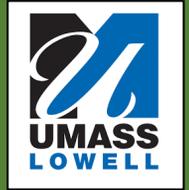
Preparado por:

Proyecto de Cuidado Seguro en el Hogar

Universidad de Massachusetts Lowell

www.uml.edu/SafeHC

El Proyecto de Cuidado Seguro en el Hogar, Universidad de Massachusetts Lowell



Las vacunas contra el COVID-19 son nuestra mejor esperanza para vencer la pandemia. Están disponibles y ofrecen una buena protección. Comuníquese con su proveedor de atención médica para obtener más información. Mientras tanto, conozca bien los síntomas del COVID-19 y tome precauciones para protegerse a sí mismo y a los demás.

Llame a su Asistente de Cuidado Personal (PCA), Cuidador, o Consumidor si cumple alguno de los siguientes puntos:

- Le han diagnosticado con COVID-19
- En los últimos 14 días un proveedor de atención médica le ha dicho que puede tener COVID-19
- Alguien de su hogar tiene COVID-19
- Ha tenido contacto cercano con alguien que tiene COVID-19 (contacto cercano significa estar a menos de 6 pies de la otra persona durante 15 minutos o más en un período de 24 horas.)

Podría tener COVID-19 incluso si se encuentra bien y no tiene síntomas.



Antes de cualquier visita, verifique si tiene alguno de los Síntomas del COVID-19:

- Fiebre o resfrío (escalofríos)
- Tos, falta de aire o dificultad para respirar
- Si tiene dificultad para respirar busque ayuda médica inmediatamente
- Fatiga, dolor muscular o corporal
- Dolor de cabeza
- Pérdida reciente del olfato o el gusto
- Dolor de garganta, congestión o secreción nasal (moqueo)
- Náuseas, vómitos, o diarrea

Si tiene alguno de estos síntomas llame a su Asistente de Cuidado Personal (PCA), Cuidador, o Consumidor lo antes posible. Una vez informados, se pueden poner de acuerdo en las medidas correctas para protegerse mutuamente.

Trabajando juntos, todos estarán más seguros.

Como evitar la propagación tanto del virus COVID-19 como de otros gérmenes que pueden causarle enfermedades.

- **Quédese en casa si se siente enfermo.**
- **Manténgase por lo menos a 6 pies de distancia de los demás cuando sea posible (distanciamiento físico).**
- **Siempre que sea posible, use una mascarilla o cubierta facial** durante visitas de atención domiciliaria.
- **Ventile las habitaciones con aire fresco**, abriendo ventanas y / o usando ventiladores de extracción de aire (baño o cocina).
- **Lávese las manos frecuentemente** (use jabón y agua durante 20 segundos como mínimo).
- **Use desinfectante de manos** si no puede lavarse las manos fácilmente (asegúrese que contiene un 60% de alcohol mínimo).
- **Evite tocarse los ojos, la nariz, y boca.**
- **Cúbrase al toser y estornudar (con su codo)**, use pañuelos desechables.
- **Siempre debe tener productos de limpieza y desinfección**, así como rollos de toallas de papel a mano.
- **Limpie y desinfecte con regularidad las superficies de casa que se tocan con frecuencia** (mesas, encimeras, manijas, inodoros, grifos, lavabos, picaportes e interruptores).
- **Siga las instrucciones del fabricante para limpiar y desinfectar objetos electrónicos** como teléfonos, teclados, pantallas táctiles o controles remotos.