

GUÍA PARA PREVENIR LA PROPAGACIÓN DE LA ENFERMEDAD DEL CORONAVIRUS 2019 (COVID-2019) EN EL HOGAR Y LA COMUNIDAD



El personal del Ministerio de Salud Pública evaluará si puede recibir cuidados en su casa. Si se determina que usted no necesita ser hospitalizado y que puede estar en aislamiento en su casa, será monitoreado por personal del Ministerio de Salud Pública. Debe seguir las medidas preventivas que aparecen a continuación hasta que el personal del Ministerio de Salud Pública, diga que usted puede regresar a sus actividades normales.

QUÉDESE EN CASA, EXCEPTO PARA CONSEGUIR ATENCIÓN MÉDICA

Debe restringir las actividades fuera de su casa, excepto para conseguir atención médica. No vaya al trabajo, la Universidad o a áreas públicas. Evite usar el servicio de transporte público, vehículos compartidos o taxis.

MANTÉNGASE ALEJADO DE OTRAS PERSONAS Y DE LOS ANIMALES EN SU CASA

Personas: en la medida de lo posible, permanezca en una habitación específica y lejos de las demás personas que estén en su casa. Además, debería usar un baño aparte, de ser posible.

Animales: mientras esté enfermo, no manipule ni toque mascotas ni otros animales. Hasta que se tenga mayor conocimiento, evite el contacto con animales y use una mascarilla si debe estar cerca de ellos o cuidar a una mascota.

LLAME ANTES DE IR AL MÉDICO

Si tiene una cita médica, llame al proveedor de atención médica y dígame que tiene o que podría tener COVID-19. Esto ayudará a que en el consultorio del proveedor de atención médica se tomen medidas para evitar que otras personas se infecten o expongan.

USE UNA MASCARILLA

Usted debería usar una mascarilla cuando esté cerca de otras personas (p. ej., compartiendo una habitación o un vehículo) o de mascotas y antes de entrar al consultorio de un proveedor de atención médica. Si no puede usar una mascarilla (por ejemplo, porque le causa dificultad para respirar), las personas que vivan con usted no deberían permanecer con usted en la misma habitación, o deberían ponerse una mascarilla si entran a su habitación.

CÚBRASE LA NARIZ Y LA BOCA AL TOSER Y ESTORNUDAR

Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Bote los pañuelos desechables usados en un bote de basura con una bolsa de plástico adentro; lávese inmediatamente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos o límpieselas con un desinfectante de manos que contenga al menos entre 60 y 95 % de alcohol: cubra todas las superficies de las manos y fróteselas hasta que sienta que se secaron. Si tiene las manos visiblemente sucias, es preferible usar agua y jabón.

LÁVESE LAS MANOS CON FRECUENCIA

Debe restringir las actividades fuera de su casa, excepto para conseguir atención médica. No vaya al trabajo, la Universidad o a áreas públicas. Evite usar el servicio de transporte público, vehículos compartidos o taxis.

GUÍA PARA PREVENIR LA PROPAGACIÓN DE LA ENFERMEDAD DEL CORONAVIRUS 2019 (COVID-2019) EN EL HOGAR Y LA COMUNIDAD



EVITE COMPARTIR ARTÍCULOS DEL HOGAR DE USO PERSONAL

Evite compartir platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas que estén en su casa. Después de usar estos artículos, se los debe lavar bien con agua y jabón.

LIMPIE TODOS LOS DÍAS TODAS LAS SUPERFICIES DE CONTACTO FRECUENTE

Las superficies de contacto frecuente incluyen los mesones, las mesas, las manijas de las puertas, las llaves y grifos del baño, los inodoros, los teléfonos, los teclados, las tabletas y las mesas de cama. Limpie también todas las superficies que puedan tener sangre, heces o líquidos corporales. Use un desinfectante de uso doméstico, ya sea un rociador o una toallita, según las instrucciones de la etiqueta. Las etiquetas contienen instrucciones para el uso seguro y eficaz de los productos de limpieza, incluidas las precauciones que debería tomar cuando aplique el producto, como usar guantes y asegurarse de tener buena ventilación mientras lo esté usando.

VIGILE SUS SÍNTOMAS

Busque atención médica rápidamente si sus síntomas empeoran (p. ej., si tiene dificultad para respirar). Antes de hacerlo, llame a su médico e indíquele que tiene el COVID-19, o indíquele los síntomas que presenta para determinar si lo tiene. Póngase una mascarilla antes de entrar al consultorio. Estas medidas ayudarán a que en el consultorio del médico se pueda evitar la infección o exposición de las otras personas que estén en el consultorio o la sala de espera. Pídale a su médico que llame al Ministerio de Salud Pública o haga esta llamada usted. Las personas que estén bajo monitoreo activo o automonitoreo facilitado deben seguir estrictamente las indicaciones provistas por los profesionales de la salud o el Ministerio de Salud Pública, según corresponda.

Si tiene una emergencia médica o necesita llamar al 911, avísele al personal del centro de llamadas que tiene el COVID-19 o lo están evaluando. De ser posible, póngase una mascarilla antes de que llegue el servicio médico de emergencias.

INTERRUPCIÓN DEL AISLAMIENTO EN LA CASA

Debe restringir las actividades fuera de su casa, excepto para conseguir atención médica. No vaya al trabajo, la Universidad o a áreas públicas. Evite usar el servicio de transporte público, vehículos compartidos o taxis.

Para la valoración de su caso llame al 171 Telemedicina del Ministerio de Salud Pública MSP y siga las instrucciones que realice el especialista de salud y el MSP. Recuerde que podrá agendar su cita ingresando a la página www.citas.med.ec (Agendamiento de citas del Ministerio de Salud Pública).

UBP

UNIDAD DE BIENESTAR
POLITÉCNICO

espol