

Cosas que hacer para evitar el contacto con COVID 19:

- 1) Planifique para las próximas 2 semanas y decida qué necesitará para poder permanecer en casa durante los próximos 14 días.
- 2) Designe un "punto de aterrizaje" en su apartamento para zapatos, abrigos, bolsas de compras y otro equipo externo para ayudar a mantener limpia su sala de estar.



Si alguien en su casa es COVID positivo y / o se enferma:

- 1) Si una persona está infectada, designe a una persona para que la cuide, para evitar la propagación del virus.



2) Mantenga a esta persona aislada lo mejor posible pero cerca al baño. Si es posible, confine a la persona enferma en un área del apartamento con una entrada separada (por ejemplo, una puerta trasera o lateral)

3) Si varias personas duermen en la misma habitación, pídeles que duerman de la cabeza a los pies para evitar la transmisión del virus. En habitaciones más grandes, cree barreras físicas temporales entre camas / áreas para dormir, usando sábanas,

cortinas de baño o cortinas con una barra de tensión o cinta adhesiva. Si usa una cortina, divídala por la mitad para que pueda pasarla fácilmente.



4) Haga que la persona enferma coma sus comidas lejos de los demás.

5) Si el clima lo permite, abra las ventanas para aumentar la ventilación.

6) El cuidador principal debe quedarse en casa y permitir que otros miembros de la familia recoger comida o recetas para ellos.



7) Escalone sus tiempos de cocinar para evitar muchas personas en la cocina al mismo tiempo

8) No comparta toallas de mano con los compañeros de habitación, y desinfecte regularmente las superficies de uso frecuente como mostradores, grifos y manijas de inodoros, manijas de refrigerador, teléfono, controles

remotos, teclado y mouse de computadora, y luz interruptores



9) Si el baño es compartido, límpielo después de cada uso. Si alguien en el hogar es COVID positivo, una solución es hacer que se duchen / bañen al final, luego limpiar a fondo el baño.

10) Lávate las manos, el tiempo suficiente para cantar la canción de feliz cumpleaños dos veces.

11) Mantenga una caja de pañuelos cerca de la persona enferma y una bolsa de plástico para deshacerse de ellos.



12) Si no tiene una máscara, un pañuelo o una bufanda pueden proporcionar cierta protección contra la propagación de la enfermedad a otros miembros de la familia.

