

Prevención de COVID-19: Consejos para hogares grandes o familias extensivas que viven en el mismo espacio



Si tiene pocas habitaciones para un grupo de personas, hay formas de protegerse a sí mismo y a las personas que viven en su casa. Estas recomendaciones se añaden a los consejos básicos de prevención, a la orientación para el aislamiento y a lo que se debe hacer si alguien está enfermo. Lea [Ayude a evitar que la enfermedad se propague](#), [Cómo autoaislarse durante COVID-19](#) y más en healthvermont.gov/covid19-translations.

Proteja el hogar

Actúe como si usted tuviera el mismo riesgo que la persona más vulnerable de su casa. Las personas de 65 años o más corren un alto riesgo de contraer una enfermedad más grave si se infectan con COVID-19. Las personas de cualquier edad que tengan problemas de salud también corren mayor riesgo.

- Quédese en casa tanto como sea posible.
- Siga los consejos de prevención. Lea [Ayude a evitar que la enfermedad se propague](#).
- No reciba visitas en su casa a menos que sea estrictamente necesario.
- Manténgase físicamente alejado de los miembros del de su hogar que tienen están en alto riesgo.
- Las personas con alto riesgo deben evitar el cuidado de los niños.

Si necesita salir de la casa:

- Manténgase a 6 pies (2 metros) de las personas que no viven en su casa.
- Evite las aglomeraciones y las reuniones sociales.
- Use una mascarilla de tela. Lea [Uso de protectores faciales de tela para retrasar la propagación del COVID-19](#).
- Evite el transporte público o viajar en automóvil con personas de otro hogar.
- No toque las superficies que se tocan con frecuencia en áreas públicas, como los botones de los ascensores o los pasamanos.
- Si necesita tocar superficies en áreas públicas, evite tocarse los ojos, la nariz y la boca, y lávese las manos o use un desinfectante de manos inmediatamente después.
- Lávese las manos en cuanto llegue a su casa.

Si un miembro del hogar está enfermo con COVID-19

La mayoría de los enfermos de COVID-19 solo tendrán una enfermedad leve y deberán quedarse en casa, apartados de los demás, para recuperarse. Consulte a su proveedor de atención médica si tiene alguna inquietud. Lea [Qué hacer si se le diagnostica con COVID-19](#).

Evite que el virus se propague a otras personas de la casa:

- Mantenga una distancia de 6 pies (2 metros) entre la persona enferma y las demás personas de la casa, especialmente las de mayor riesgo.
- Solo una persona debe cuidar de la persona enferma.
 - El cuidador no debe ser una persona de alto riesgo (65 años o más, o cualquier persona con problemas de salud).
 - El cuidador debe limitar el contacto con otras personas del hogar.
 - El cuidador no debe ocuparse de otros miembros de la casa.
- El enfermo debe llevar un protector facial de tela cada vez que esté cerca de personas, a menos que tenga problemas para respirar o no pueda quitarse el protector facial por sí misma.
- No comparta artículos personales con el enfermo como teléfonos, platos, ropa de cama o juguetes.
- El enfermo debe disponer de una habitación y un baño separados si es posible.

Si debe compartir una habitación con alguien que está enfermo:

- Asegúrese de que la habitación tenga un buen flujo de aire. Abra una ventana o encienda un ventilador.
- Haga para el enfermo un espacio aparte que esté lo más lejos posible de las demás personas en la habitación.
- Coloque una cortina u otro divisor físico entre el espacio del enfermo y el resto de la habitación.
- Coloque las camas lo más separadas posible entre sí, al menos 6 pies (2 metros).
- Se debe dormir «pies con cabeza», de modo que al acostarse, la cabeza de una persona esté orientada en la misma dirección que los pies de la otra.

Si debe compartir un baño con alguien que está enfermo:

- Pídale al enfermo que limpie y desinfecte las superficies, las perillas de las puertas y las manijas al salir del baño. Si el enfermo no está lo suficientemente bien como para limpiar, el cuidador debe desinfectar las áreas de uso común.
- Si la persona enferma usó el baño, las demás personas en el hogar deben esperar el mayor tiempo posible antes de usarlo. También deben limpiar las áreas de alto contacto antes de usarlas.

Hora de las comidas

- Solo las personas que no están enfermas deben preparar la comida, poner la mesa y servir la comida después de lavarse las manos.
- Prepare un plato para que el enfermo coma en otra habitación. Si esto no es posible, el enfermo debe permanecer a 6 pies (2 metros) de distancia del resto de los miembros de la casa.
- El cuidador del enfermo debe ser la única persona que le sirva sus comidas y que retire y lave sus platos.
- La persona enferma no debe compartir los platos con nadie más. El cuidador debe usar guantes para manipular esos platos, vasos y utensilios, si es posible.
- Lávese las manos después de manipular los platos, vasos y utensilios.

Para más información, visite www.healthvermont.gov/covid19-translations

Preventing COVID-19: Tips for Large Households or Extended Families Living in the Same Space

If you have few rooms for a group of people, there are ways to protect yourself and the people living in your household. These tips are in addition to basic prevention advice, guidance for isolation, and what to do if someone is sick. Read [Help Keep Illness from Spreading](#), [How to self-isolate for COVID-19](#) and more at healthvermont.gov/covid19-translations.



Protect the household

Act as if you are as much at risk as the most vulnerable person in your home. People who are 65 years or older are at high risk of getting a more severe illness if infected with COVID-19. People who are any age and have health problems are also at higher risk.

- Stay home as much as possible.
- Follow prevention advice. Read [Help Keep Illness from Spreading](#).
- Do not have visitors come to your home unless they need to be there.
- Stay physically distant from members of your home who are at high risk.
- People at high risk should avoid taking care of children.

If you need to go outside of the house:

- Stay 6 feet (2 meters) from people who do not live in your house.
- Avoid crowds and social gatherings.
- Wear a cloth mask. Read [Using Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-19](#).
- Avoid public transportation or riding in a car with people from a different household.
- Don't touch frequently touched surfaces in public areas, like elevator buttons or handrails.
- If you need to touch surfaces in public areas, avoid touching your eyes, nose, and mouth, and wash your hands or use hand sanitizer right after.
- Wash your hands as soon as you get home.

When a household member is sick with COVID-19

Most people sick from COVID-19 will have only a mild illness and should stay at home, apart from others, to recover. Call your health care provider if you have any concerns. Read [What to do if you are diagnosed with COVID-19](#).

Prevent the spread of the virus to other people in the house:

- Keep a distance of 6 feet (2 meters) between the person who is sick and other people of the household, especially those people at higher risk.
- Only one person should take care of the person who is sick.

- The caregiver should not be someone who is high risk (65 years or older or anyone with a health problem).
- The caregiver should limit contact with other people in the household.
- The caregiver should not take care of other members of the household.
- The person who is sick should wear a cloth face covering any time they are around people, unless they have trouble breathing or cannot remove the face covering on their own.
- Don't share personal items with the sick person, like phones, dishes, bedding or toys.
- Provide a separate room and bathroom for a person who is sick if possible.

If you must share a room with someone who is sick:

- Make sure the room has good air flow. Open a window or run a fan.
- Make a separate space for the person who is sick that is as far from the other people in the room as possible.
- Put a curtain or other physical divider between the sick person's space and the rest of the room.
- Place the beds as far apart as possible, at least 6 feet (2 meters).
- Sleep head to toe: when laying down, one person's head is facing the same direction as the other person's feet.

If you must share a bathroom with someone who is sick:

- Ask the sick person to clean and disinfect surfaces, doorknobs, and handles as they leave the bathroom. If they are not well enough to clean up, the caregiver should disinfect the commonly used areas.
- Other people in the home should wait as long as possible before using the bathroom after a sick person used it. They should also clean high touch areas before they use them.

Mealtimes

- Only people who are not sick should prepare food, set place settings, and serve food, after they wash their hands.
- Make a plate for the sick person to eat in another room. If this is not possible, they should stay 6 feet (2 meters) apart from the rest of the household members.
- The caregiver of the sick person should be the only person who serves them their meals and clears and washes their dishes.
- The person who is sick should not share dishes with anyone else. The caregiver should wear gloves to handle those dishes, glasses, and utensils, if possible.
- Wash your hands after handling dishes, glasses and utensils.

For more information, visit www.healthvermont.gov/covid19-translations