

Cuidar(se) en tiempos del coronavirus



Consejos para cuidar a alguien afectado por coronavirus o con síntomas leves



Antes



1 Lávate las manos*

Con agua y jabón o desinfectante a base de alcohol (mín 60%)

2 Fuera adornos

Quítate anillos, relojes, pulseras... son un gran foco de suciedad

3 Usa gafas

Así evitarás tocarte los ojos para ponerte y quitarte las lentillas

4 Recógete el pelo

Si lo tienes largo, es mejor que lleves coleta o moño

5 Lleva contigo

Pañuelos desechables y gel desinfectante

*Es la medida más importante. El jabón disuelve la capa de grasa del virus y lo deja inactivo

Durante



1 Mantén una distancia de 2m

Siempre que sea posible

2 Usa guantes*

Lávate las manos antes y después de ponértelos

3 Recuerda lavarte las manos

Sobre todo si hay contacto con el paciente, tienes que hacer una cura o una exploración o hay riesgo de exposición a líquidos corporales

4 Revisa la salud del paciente

Si además de fiebre y tos, presenta dificultad para respirar, diarrea /vómitos o malestar importante, llama a los [teléfonos habilitados](#) para la atención a pacientes.

Si no consigues contactar, acudid a urgencias

*Mientras lleves los guantes puestos, no te toques la cara! El virus puede pasar de ellos a ti

Después



1 Deshazte de los residuos

Los residuos del paciente deben ir en una bolsa sellada aparte

2 Lavado de ropa

Programa un lavado a máquina entre 60° y 90° para desinfectar

3 Limpieza doméstica

Limpia superficies y objetos con una mezcla de agua y lejía (1 vaso lejía / 0,5 l agua)

Y tú, cómo estás?



Recuerda... Es fundamental que estos días TE CUIDES MUCHO y te protejas más de lo habitual. Si tienes cualquiera de los síntomas propios del coronavirus, no lo dudes y quédate en casa. Tu salud es lo primero

familiados

© Familiados 2020