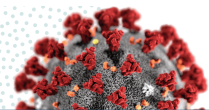




INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN

# Recomendaciones para quienes viven con personas con COVID-19



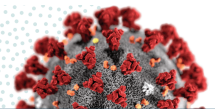
## ¿Quién es un **contacto cercano** de una persona con COVID-19?

Alguien que estuvo a menos de 2 metros de una persona con COVID-19 durante un tiempo prolongado (por ejemplo, más de 2 horas)

o

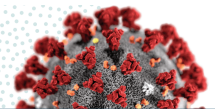
Alguien que tuvo contacto directo con secreciones de una persona con COVID-19 (por ejemplo, si le tose cerca)

El contacto cercano puede ocurrir mientras se le brindan cuidados a un caso de COVID-19, o al vivir, visitarlo o compartir una habitación, sala o área de espera con él



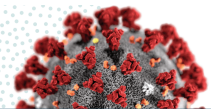
## ¿Qué hacer si **vivo con alguien** con sospecha o confirmación de **COVID-19**?

- Los contactos cercanos de personas con sospecha o confirmación de COVID-19 deben:
  - **Vigilar sus síntomas** y acudir a valoración médica si presentan síntomas sugerentes de COVID-19 (fiebre, tos o dificultad para respirar)
  - De ser posible, quedarse en otro cuarto o **separarse** lo más posible (al menos 2 metros) del paciente y usar baños separados
  - Tratar de **ayudar** con las actividades básicas (ir al supermercado, recoger medicamentos y otras necesidades personales)
  - **Prohibir** visitas que no son esenciales en casa
  - Hacerse cargo del cuidado de las **mascotas** del hogar
  - Asegurarse de tener **buena ventilación** en las áreas compartidas



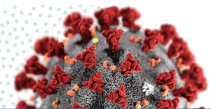
## ¿Qué hacer si **vivo con alguien** con sospecha o confirmación de **COVID-19**?

- Los contactos cercanos de personas con sospecha o confirmación de COVID-19 deben:
  - Lavarse las manos **frecuentemente** con agua y jabón por **más de 20 segundos**
  - **Evitar** tocarse los ojos, nariz y boca
  - Usar cubrebocas y guantes al tener contacto con **fluidos personales** del paciente (sangre, heces, saliva, secreciones, moco, vómito u orina). Para retirarse el equipo de protección (guantes y cubrebocas):
    1. Retirarse guantes al terminar de usarlos (NO reutilizarlos)
    2. Lavarse las manos inmediatamente con agua y jabón por más de 20 segundos
    3. Retirarse el cubrebocas sin tocar la parte de afuera
    4. Nuevamente lavarse las manos con agua y jabón por más de 20 segundos
  - No compartir **artículos personales** (platos, vasos, cubiertos, toallas o sábanas)
    - Lavarlos con agua y jabón después de usarlos



## ¿Qué hacer si **vivo con alguien** con sospecha o confirmación de **COVID-19**?

- Los contactos cercanos de personas con sospecha o confirmación de COVID-19 deben:
  - Desinfectar las superficies de “**alto contacto**” (mesas, perillas, baño, inodoro) diariamente
  - Usar **guantes desechables** mientras se manejan artículos sucios y mantenerlos lejos de su cuerpo
    - Lavarse las manos con agua y jabón inmediatamente después de quitarse los guantes por más de 20 segundos
  - Colocar guantes, cubrebocas y otros artículos contaminados en un **recipiente o bolsa cerrada** antes de desecharlos con el resto de la basura
    - Lavarse las manos con agua y jabón inmediatamente después de manipular estos artículos por más de 20 segundos
  - **Vigilar los síntomas del paciente** y, en caso de deterioro (como por ejemplo dificultad para respirar), llamar al personal médico encargado para prepararse para la llegada del paciente



*“Mientras combatimos el coronavirus, no podemos dejar que el miedo se haga viral.*

***Juntos podemos cambiar el curso de esta  
pandemia”***

– Antonio Guterres, Secretario General de las  
Naciones Unidas

