



Gobierno de las Islas Falkland

Orientación sobre salud pública, abril del 2022

COVID-19: 10 MEDIDAS PARA AISLARSE EN CASA

Si tiene COVID-19, o sospecha que lo tiene, se le aconseja que se aíse en casa. Al hacer esto, se puede cuidar bien y a la vez, protege a otros de la exposición a la infección.

Le solicitamos que llame al hospital al 28000, si continúa empeorando, o quiere más orientación.

1. Quédese en casa

Usted, o la persona a la que está cuidando, debería quedarse en casa, excepto para recibir atención médica (vea las secciones 3 y 8). Le aconsejamos que no vaya al trabajo, a la escuela, que evite las áreas públicas, y que no use taxis hasta que le hayan dicho que es seguro hacerlo. Tendrá que pedir ayuda si necesita víveres, tarjetas de electricidad, combustible, otro tipo de compras o medicamento. No se olvide de que puede hacer pedidos por teléfono. Las instrucciones de entrega tienen que indicar que los artículos deben ser dejados afuera o en la entrada, o como sea adecuado según su casa.

2. Sepárese de otras personas en su hogar

Debería estar separado de otras personas en su hogar en una habitación que tenga buena ventilación y una ventana que se pueda abrir para que entre aire fresco. Mantenga la puerta de su habitación cerrada. Use un baño separado del resto, si es posible. Si tiene que compartir estas instalaciones, deberán limpiarlas frecuentemente.

Si no hay un baño separado a su disposición, considere la posibilidad de redactar una lista de horarios para lavarse o bañarse, en la que la persona aislada use las instalaciones al final, antes de que las limpie por completo (si puede o es apropiado). Asegúrese de que la persona aislada use toallas diferentes a las de los otros miembros del hogar, tanto para secarse después del baño o la ducha, como para la higiene de las manos.

Si vive en un alojamiento compartido con una cocina, baño(s) y el área para vivir de uso común, debería quedarse en su habitación con la puerta cerrada y solo salir cuando sea necesario con una mascarilla puesta cuando entre a las áreas de uso común.

Si comparte la cocina con otros, trate de evitar usarla mientras haya otros ahí. Si esto no fuera posible, use una mascarilla entonces. Coma en su habitación. Use un lavavajilla (de

estar disponible) para lavar y secar los utensilios usados. De no ser posible, lávelos a mano con detergente y agua caliente, y séquelos por completo con un paño de cocina diferente.

3. Llame antes de ir al hospital

Todas las horas médicas deberían ser conversadas por adelantado llamando al hospital primero al 28000. Esto es para que el hospital pueda tomar medidas con el fin de minimizar el contacto que tenga con otras personas.

4. Use una mascarilla si se lo aconsejan

Si tiene COVID-19, o piensa que podría tenerlo, entonces le aconsejamos que use una mascarilla cuando se encuentre en la misma habitación con otras personas, especialmente cuando vaya a ver a un profesional de la salud.

5. Cúbrase al toser o estornudar

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Bote los pañuelos en una bolsa plástica para la basura (vea la sección 10), y lávese las manos inmediatamente con jabón y agua por al menos 20 segundos, luego enjuáguese y séquese las manos por completo. Los cuidadores deberían lavarse las manos después de que estornuden o tosan, además de ayudar a la persona que están cuidando.

6. Lávese las manos

Lávese las manos o ayude a la persona que esté cuidando con el lavado de sus manos. Esto debería hacerse a menudo y minuciosamente con jabón y agua por al menos 20 segundos, luego enjuáguese y séquese las manos por completo. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca si no se ha lavado las manos.

7. Evite el compartir artículos de hogar

No debería compartir con otras personas de su hogar los platos, los vasos, las tazas, los utensilios para comer, las toallas, la ropa de cama u otros artículos cuando usted los haya usado (o después de que su hijo o la persona a la que esté cuidando los haya usado). Después de usarlos, lávelos por completo con agua y jabón; también se pueden usar los lavavajillas para la limpieza de las vasijas y cubiertos. La ropa sucia, incluida la ropa de cama y las toallas deberían ser puestas en una bolsa plástica y lavarlas en forma separada usando un ciclo con temperatura de lavado caliente.

8. Vigile sus síntomas (o los de la persona que esté cuidando, según sea apropiado)

Busque atención médica rápidamente si su enfermedad empeora, por ejemplo, si tiene dificultad para respirar, o si los síntomas de la persona a la que está cuidando empeoran. Si no es una emergencia, debería llamar al hospital al 28000.

Si es una emergencia, llame a una ambulancia al 999. Informe a la persona que atienda la llamada que tiene, o cree que tiene, COVID-19.

9. No reciba visitas en su casa

Solo las personas que viven en su casa deberían tener permiso para quedarse ahí. No invite o permita que entren visitas. Si piensa que es de vital importancia que alguien lo visite, entonces convérselo con el hospital primero. Si es urgente que hable con alguien que no sea miembro de su hogar, llámelo por teléfono en vez de hablar cara a cara con la persona.

10. Los desechos

Todos los desechos que hayan estado en contacto con la persona que tiene, o de la que se sospecha que tiene COVID-19, lo que incluye los pañuelos usados y las mascarillas desechables, deberían ser puestos en una bolsa plástica de basura y atarla cuando esté llena. Luego, se debería poner la bolsa dentro de otra bolsa para la basura y atarla, es decir, deberían estar dentro de dos bolsas.

¡GRACIAS POR ACTUAR DE FORMA RESPONSABLE Y PROTEGERSE, Y A LOS DEMÁS TAMBIÉN!