

Prevención de la propagación de la COVID-19 en hogares multifamiliares y multigeneracionales

Esta información es para familias numerosas y extendidas y otras personas que viven juntas. Dado que muchas personas viven juntas e interactúan todos los días, la COVID-19 podría propagarse fácilmente. Algunas personas tienen más riesgo de enfermarse gravemente a causa de la COVID-19 (consulte los [CDC: Personas con mayor riesgo \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/index.html\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/index.html)). La siguiente información puede ayudarle a proteger a las personas con las que vive, especialmente a las que están en mayor riesgo.

Reglas generales

- Manténgase al menos a 6 pies de distancia de otras personas que viven en la casa y que corren mayor riesgo de enfermarse que otros si contraen la COVID-19. Los adultos mayores y las personas que tienen otros problemas de salud corren un mayor riesgo.
- Tenga los suministros listos en caso de que alguien se enferme, como un termómetro, máscaras, toallitas desinfectantes, pañuelos, jabón, desinfectante de manos, medicamentos e información de contacto de emergencia para los niños.

Siga si alguien está enfermo

Busque señales de advertencia de emergencia para la COVID-19. Si alguien tiene dificultad para respirar, dolor que no desaparece o presión en el pecho, confusión reciente, labios o cara azulados e incapacidad para despertarse o permanecer despierto, busque atención médica de emergencia de inmediato.

¿Qué debe hacer la persona enferma?

- Usar una cubierta de tela para el rostro cuando esté con otras personas tanto como sea posible, excepto cuando duerma.
- Dormir sola, en su propia habitación y usar su propio baño, si es posible. Si comparte un espacio para dormir, dormir cabeza con pies.
- Comer en un lugar alejado de los demás o en un horario diferente a los demás. No debe preparar comida ni servirla para ayudar a prevenir la propagación de gérmenes.

PREVENCIÓN DE LA PROPAGACIÓN DE LA COVID-19 EN HOGARES MULTIFAMILIARES Y MULTIGENERACIONALES

- No debe usar transporte público, viajes compartidos (como Uber o Lyft) o taxis para ir a una clínica u hospital. Pídale a un familiar que lo lleve o llame al 911 si es una emergencia. Tanto el familiar como la persona enferma deben usar mascarillas en el automóvil.

¿Qué deberían hacer otras personas que viven en el hogar?

- Elegir a solo una persona que no sea de alto riesgo y que viva en la casa para cuidar a la persona enferma, si es posible.
- Todas las personas que viven en la casa deben mantenerse al menos a 6 pies de distancia de la persona enferma, tanto como sea posible.
- Todas las personas que viven en la casa, incluidos los niños de 2 años en adelante, deben usar una mascarilla cuando estén en la misma habitación con la persona enferma.
- Todos deben lavarse o desinfectarse las manos después de tocar superficies y artículos en las habitaciones que utiliza la persona enferma o antes de comer y beber.
- Si comparte un espacio para dormir, cuelgue cortinas o coloque paredes de cartón para separar a la persona enferma de otras que duermen en la misma habitación.
- Si comparte un baño, limpie y desinfecte los picaportes de las puertas, los grifos y otras superficies cada vez que la persona enferma utilice el baño. Espere el mayor tiempo posible después de que la persona enferma salga del baño antes de ingresar a este para limpiar y desinfectar.
- Al lavar la ropa, la ropa sucia de una persona enferma se puede lavar con los artículos de otras personas.
 - Limpie y desinfecte la canasta de ropa sucia o coloque un forro de bolsa en la canasta que puede lavar y reutilizar o desechar después de cada uso (como una bolsa de plástico).
 - Lávese las manos después.

Siga todo el tiempo, incluso si nadie está enfermo

Transporte y mandados esenciales

- Manténgase a 6 pies de distancia de los demás y utilice una mascarilla cuando esté cerca de personas que no vivan con usted.
- Cuando estén en un vehículo, todos deben sentarse lo más separados posible y utilizar una mascarilla, especialmente las personas con mayor riesgo de enfermarse por la COVID-19.
- Abra las ventanas o conductos de ventilación para que entre aire del exterior y que fluya más aire dentro del vehículo.
- Salga solo cuando deba hacer cosas necesarias para vivir, como comprar comestibles, ir a citas médicas, ir a una farmacia e ir al trabajo o la escuela.

Preparar comida y comer

- Elija una o dos personas que vivan en la casa para hacer las compras. Elija personas que tengan un menor riesgo de enfermarse gravemente a causa de la COVID-19.

PREVENCIÓN DE LA PROPAGACIÓN DE LA COVID-19 EN HOGARES MULTIFAMILIARES Y MULTIGENERACIONALES

- Lávese las manos antes de comer. No comparta platos, vasos, tazas o cubiertos. Lávelos con agua caliente y jabón después de cada uso.

Dormir y usar los baños

- Si comparte un dormitorio, abra las ventanas para que entre aire fresco. En climas más fríos, mantenga abiertas las puertas de la habitación.
- Utilice bolsas o recipientes para separar el cepillo de dientes, la loción, el limpiador para el rostro, el maquillaje y otros productos de cuidado personal de cada persona.
- No coloque los cepillos de dientes directamente sobre las superficies del mostrador.

Limpieza de la casa

- Limpie las superficies con agua y jabón, luego utilice productos de limpieza para desinfectar, si están disponibles. La limpieza con agua y jabón reduce la cantidad de gérmenes y suciedad en las superficies. La desinfección mata los gérmenes en las superficies.
- Limpie con frecuencia las superficies de contacto frecuente, como mesas, picaportes, interruptores de luz, manijas, escritorios, inodoros, grifos, lavabos y aparatos electrónicos.

Más información

- [CDC: Personas con mayor riesgo \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-increased-risk.html\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-increased-risk.html)
- [CDC: Familias que viven en espacios reducidos \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html)
- [CDC: Si está enfermo o debe cuidar a alguien \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/index.html\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/index.html)
- [CDC: Aíslese si está enfermo \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/isolation.html\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/isolation.html)
- [CDC: Protéjase al utilizar el transporte \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/using-transportation.html\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/using-transportation.html)
- [CDC: Actividades diarias y salidas \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/going-out.html\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/going-out.html)
- [CDC: Cuándo ponerse en cuarentena \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html)



Departamento de Salud de Minnesota | health.mn.gov | 651-201-5000
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

Comuníquese con health.communications@state.mn.us para solicitar un formato alternativo.

04/11/2020 (Spanish)