

Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)

Familias que viven en espacios reducidos

Cómo proteger a quienes son más vulnerables

Esta guía está dirigida a personas que viven juntas en espacios reducidos —como personas que comparten un pequeño apartamento— o personas que viven en la misma casa con familias numerosas o extendidas.

Los adultos mayores (65 años de edad o más) y las personas de cualquier edad con afecciones subyacentes graves tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa de la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19). La siguiente información busca ayudarle a proteger a las personas más vulnerables de su hogar.

Todos deben limitar los riesgos

Si su hogar incluye a una o más personas vulnerables, entonces **todos los miembros del hogar deben actuar como si cada uno de ellos tuviera un mayor riesgo de enfermarse**. [Obtenga más información sobre las medidas que debe tomar si su nivel de riesgo es mayor](#).



Limite los mandados

Los miembros del hogar deben salir a la calle solo cuando sea absolutamente necesario. Los mandados esenciales incluyen ir a la tienda de comestibles, farmacia o citas médicas que no puedan postergarse (p. ej., bebés o personas con afecciones graves que necesiten asistencia). Si debe salir de casa, haga lo siguiente:

- Elija a uno o dos miembros del hogar que no tengan un mayor riesgo de enfermarse para que realicen los [mandados esenciales](#).
- Use una [cubierta de tela para la cara](#), evite las multitudes, practique el distanciamiento social y siga estos [consejos recomendados para hacer mandados](#).
- Si es posible, no use el transporte público, como el tren o el autobús, durante este período. Si debe usar el transporte público:
 - Mantenga una distancia de 6 pies de los demás pasajeros tanto como sea posible.
 - Evite tocar superficies de contacto frecuente como pasamanos, y lávese las manos o use desinfectantes de manos lo antes posible luego de dejar su hogar.
- No se traslade en autos con miembros de otros hogares. Si no es posible:
 - Limite el contacto cercano y deje espacio entre las personas dentro del vehículo.
 - Mejore el flujo de aire dentro del auto al abrir la ventanilla o poner el aire acondicionado en modo de no recirculación.
- Lávese las manos de inmediato después de volver a casa.
- Mantenga la mayor distancia física posible de las personas de mayor riesgo de su hogar. Por ejemplo, evite abrazarse, besarse o compartir alimentos o bebidas.

[Más detalles sobre cómo hacer mandados esenciales](#)



Los miembros vulnerables deben evitar cuidar a los niños

Los adultos de 65 años o más y las personas con afecciones graves deben evitar cuidar a los niños de su hogar, si es posible. Si personas de alto riesgo deben cuidar a los niños de su hogar, los niños bajo su cuidado no deberían tener contacto con personas fuera de su hogar.

[Más detalles sobre cómo cuidar a los niños](#)



Separe (aísle) a los miembros del hogar que estén enfermos

Proporcione una habitación y baño separados para la persona enferma, si es posible. Si no puede brindarles una habitación y baño separados, intente separarlos de los otros miembros del hogar tanto como sea posible. **Mantenga a las personas de mayor riesgo separadas de quienes estén enfermos.**

- Si es posible, haga que solo una persona del hogar atienda a la persona enferma. La persona encargada de los cuidados debe ser alguien que no tenga un mayor riesgo de enfermarse gravemente y debe minimizar el contacto con las demás personas del hogar.
 - Identifique a un cuidador diferente para los otros miembros del hogar que requieran ayuda con la limpieza, el aseo u otras tareas diarias.
- Si es posible, mantenga 6 pies de distancia entre la persona enferma y los demás miembros de la familia o el hogar.
- Si necesita compartir la habitación con alguien enfermo, asegúrese de que la habitación tenga un buen flujo de aire.
 - Si es posible, abra la ventana y encienda un ventilador para que entre y circule aire fresco.
 - Si es posible, mantenga al menos 6 pies de distancia entre las camas.
 - Duerma con la cabeza hacia los pies de la otra persona.
 - Coloque una cortina alrededor o instale otro separador físico (p. ej., cortina de ducha, separador de habitación, cartulina de gran tamaño, edredón o colcha grande) para separar la cama de la persona enferma.
- Si necesita compartir el baño con alguien enfermo, la persona enferma debe limpiar y desinfectar las superficies que se tocan con frecuencia dentro del baño luego de cada uso. Si no es posible, la persona encargada de la limpieza debe:
 - Abrir las puertas y ventanas exteriores antes de entrar y usar ventiladores para aumentar la circulación de aire en el área.
 - Esperar tanto como sea posible antes de entrar a la habitación para limpiarla y desinfectarla, o para usar el baño.
- Si está enfermo, no ayude a preparar las comidas. Además, debe comer separado del resto de la familia.

[Más detalles sobre cómo atender a una persona enferma](#)

