

**PROTOCOLO A SEGUIR EN CASA SI ERES PACIENTE COVID-19.
AISLAMIENTO, USO DE MASCARILLAS, DESINFECCIÓN, HIGIENE, MONITOREO Y APOYO EN EL HOGAR.**

"Todos Juntos Contra el COVID-19"

Jaén, 30 de abril del 2020



1

AISLAMIENTO

Si estás infectado o has estado expuesto al coronavirus, debes mantenerte alejado de tu pareja, tus compañeros de vivienda, tus hijos, y de tus familiares ancianos **por 14 días**.



Tu habitación, debe ser designada para tu uso exclusivo.

Debes usar un baño independiente, si es que tienes uno disponible.

No se permiten visitas.

No tomes autobús, ni siquiera un taxi.

No acaricies a tu mascota.

GRC
GOBIERNO REGIONAL
CAJAMARCA

2

USA MASCARILLA

Si tienes que estar cerca de otras personas por motivos de fuerza mayor, debes usar un cubrebocas, **y también los demás**.



Antes de ponerse una mascarilla, lávese las manos con desinfectante o con agua y jabón.

Evite tocar la mascarilla mientras la usa.

Cámbiela tan pronto como esté húmeda, quítesela por detrás y no reutilice las mascarillas de un solo uso.

GRC
GOBIERNO REGIONAL
CAJAMARCA

3

DESINFECCIÓN

No compartas platos, vasos, tazas, cucharas o tenedores, toallas, ni ropa de cama **con nadie**. Lava estos artículos después de usarlos.



Limpia con frecuencia las mesas, perillas de las puertas, accesorios de baño, inodoros, celulares y las mesitas de noche; pues se consideran "superficies de alto contacto"; usa un limpiador desinfectante de uso doméstico.



4

HIGIENE

Si toses o estornudas, debes cubrirte la boca y la nariz con un pañuelo **y después desecharlo**. Lavarse inmediatamente las manos durante al menos 20 segundos.



Puedes usar alcohol si cuentas con el.

Aunque no hayas tosido o estornudado, debes lavarte las manos frecuentemente y evitar tocar tus ojos, nariz y boca si no te las has lavado.



5

MONITOREO

Vigila tu salud y llama a un médico **si tus síntomas empeoran.**



Asegúrate de decirle al personal médico que estás siendo monitoreado por el coronavirus.



GRC
GOBIERNO REGIONAL
CAJAMARCA



6

APOYO EN EL HOGAR

Los miembros de la familia y otros integrantes del hogar deben vigilar los síntomas del paciente y llamar a un especialista de salud **si ven que la situación empeora.**



La tarea de la familia será abastecer de víveres y medicamentos, así como ocuparse de la limpieza y desinfección del lugar de cuarentena.

Usar siempre mascarillas y guantes desechables si se tiene contacto.

Tenga zapatos de uso exclusivo para su habitación y otros para transitar dentro de casa.



GRC
GOBIERNO REGIONAL
CAJAMARCA

