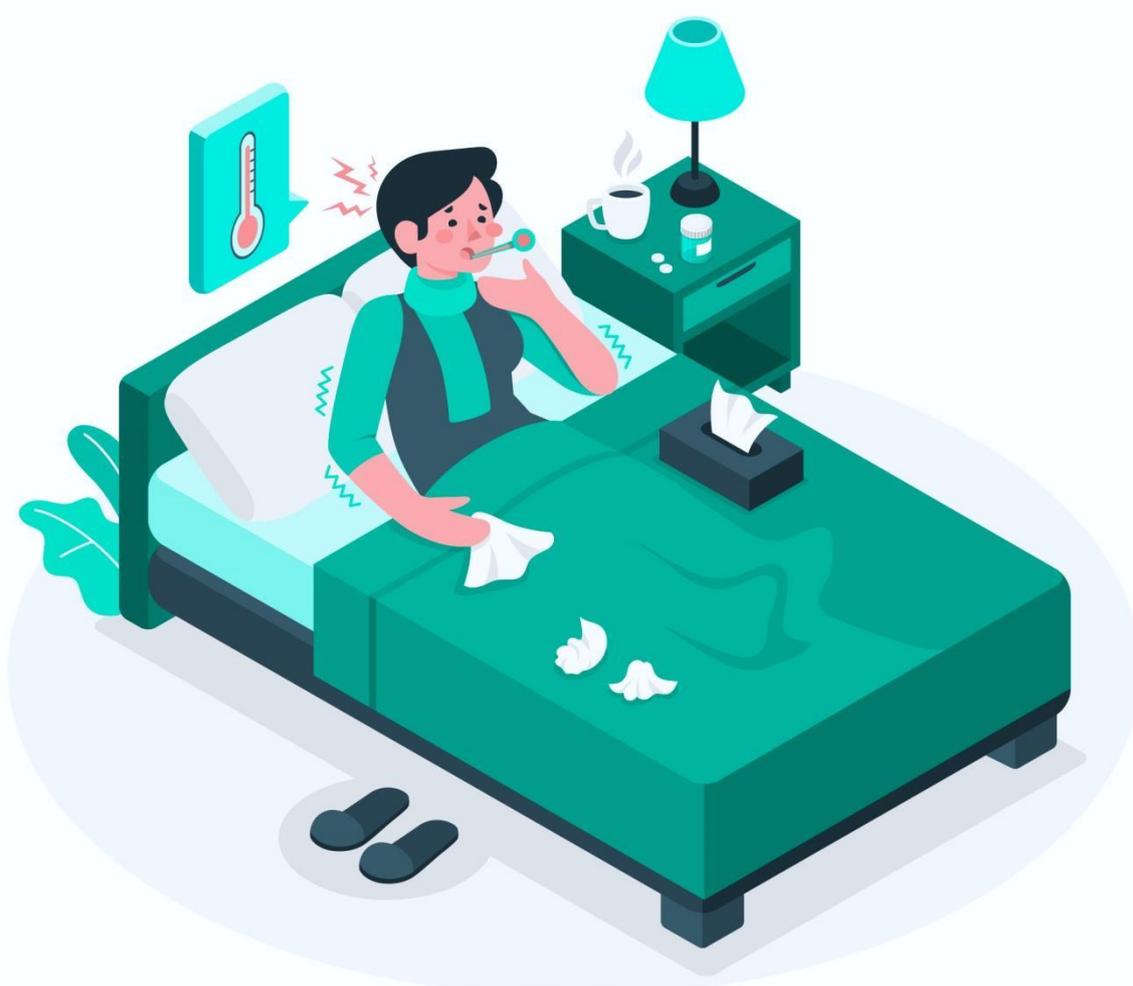


Coronavirus.

Información sobre las personas enfermas.



Este documento es una adaptación realizada por Plena inclusión Aragón

La Oacex, Oficina de Accesibilidad Cognitiva de Extremadura, edita el presente documento y se suma a la difusión del mismo en Extremadura.

Imágenes: [www. Freepik.es](http://www.freepik.es).



“© Lectura fácil Europa. Logo: Inclusion Europe. Más información en www.easy-to-read.eu

ÍNDICE

0. ¿Qué es este documento?

4

1. Información sobre las personas enfermas de coronavirus que están en sus casas

5

2. Información sobre las personas enfermas de coronavirus en centros de salud y urgencias.

15

3. Información sobre las personas enfermas de coronavirus que están en el hospital

16

En este documento se explican algunos consejos para las personas que están en aislamiento en sus casas y para sus familiares o personas cuidadoras. Estar en aislamiento en casa significa no poder salir y no tener contacto con otras personas durante un tiempo.

Este documento está en lectura fácil.

La lectura fácil es un método de redacción para hacer los textos más fáciles de entender.

Explica la información de manera más sencilla para que todas las personas puedan entenderla, en especial, las personas con dificultades de comprensión lectora.

En este documento hay palabras difíciles de entender.

Estas palabras aparecen en ***negrita***.

***Ejemplo:** ejemplo

A los lados del este documento hay unos cuadros dónde se explican las palabras difíciles de entender.



1. ¿Qué tienes que hacer si tienes coronavirus?

Si tienes coronavirus tienes que estar en casa, en una habitación solo o sola y sin salir para no contagiar a otras personas.

Si te pones peor llama a tu médico o al número **112**.

El médico te dirá cuando puedes terminar tu aislamiento.

Mientras estás en casa, tienes que seguir estos consejos:

- ▶ Tápate la boca y la nariz al toser con un pañuelo de papel o con la parte interior del codo.
- ▶ Lávate las manos con agua y jabón. Es importante que te laves mucho las manos, sobre todo después de toser, de estornudar o tocar pañuelos de papel que ya hayas usado.



- ▶ Tienes que estar siempre en una misma habitación.
Esta habitación debe tener una ventana con vistas a la calle para poder ventilar el espacio.
En la habitación no puedes tener ventiladores, aire acondicionado o calefactores.

- ▶ Ten un baño solo para ti.
Lo mejor es que el baño esté en tu misma habitación.
Si tienes que compartir el baño, límpialo con lejía cada vez que lo uses.

- ▶ La puerta de tu habitación tiene que estar cerrada.

- ▶ No salgas de tu habitación.
Habla por teléfono móvil con tu familia y haz actividades que te gusten como ver la tele, leer o escuchar música.

- ▶ Cuando tengas que salir fuera de tu habitación lávate las manos antes de ir a otra habitación y tápate la boca y la nariz con una mascarilla.



2. ¿Qué hacer si cuidas a una persona enferma de coronavirus?

Si tu familiar con coronavirus puede cuidarse solo tiene que hacerlo para no contagiar a más personas. Puedes llevarle comida a su habitación, pero evita tener más contacto con él para no contagiarte.

Si tu familiar es un niño o una persona dependiente necesitará cuidados.

Siempre tiene que cuidarle la misma persona.

La persona cuidadora no puede tener enfermedades graves:

- ▶ del corazón
- ▶ de los pulmones
- ▶ de los riñones
- ▶ **inmunodepresión**
- ▶ **diabetes**

La persona cuidadora tampoco puede estar embarazada.

La **inmunodepresión** es una enfermedad en la que el sistema inmunitario se debilita. El sistema inmunitario es el encargado de proteger nuestro cuerpo.

La **diabetes** es una enfermedad en la que nuestro cuerpo produce poca insulina. La insulina es hormona que controla la cantidad de azúcar en nuestra sangre.



- ▶ Antes de entrar en la habitación de la persona enferma
lávate bien las manos y ponte una mascarilla
y unos guantes de usar y tirar.
No toques la mascarilla mientras la lleves puesta.
Si se moja o se mancha, cámbiala rápido.
Mientras estés en la habitación,
la persona enferma tiene que tener una mascarilla puesta.
- ▶ Antes de salir de la habitación de la persona enferma
o después de haber estado con él o ella,
quítate los guantes con cuidado
y tíralos en una papelera con tapa
y lávate bien las manos.
A continuación, quítate la mascarilla,
pero solo toca las cintas,
nunca la parte que cubre la boca y la nariz.
Tira la mascarilla a la papelera con tapa
y después lávate bien las manos.
- ▶ Cuando salgas de la habitación,
lávate otra vez las manos.



3. ¿Qué hacer si vives con una persona enferma de coronavirus y no eres su cuidador o cuidadora?

- ▶ Lávate mucho las manos con agua y jabón.
- ▶ No entres en la habitación donde está la persona enferma.
- ▶ No compartas objetos personales con la persona enferma.
Por ejemplo, toallas.
- ▶ Sigue con tu vida normal si es posible.
- ▶ No puede visitarte nadie.
- ▶ Si tienes fiebre, tos o te cuesta respirar
llama al número 112
y di que vives con una persona enferma de coronavirus.
- ▶ No tomes medicinas para la fiebre sin preguntar a tu médico.



4. ¿Qué tiene que haber en la habitación de la persona enferma de coronavirus?

- ▶ Agua y jabón, geles desinfectantes.
- ▶ Pañuelos de usar y tirar.
- ▶ Objetos de aseo de la persona enferma.
- ▶ Móvil y cargador.
- ▶ Bolsas de basura con cierre hermético.
- ▶ Usa las bolsas para la basura y la ropa de la persona enferma.
- ▶ Un cubo de basura con tapa que se abre con un pedal.
- ▶ Dentro tiene que haber una bolsa de basura lista para usar.
- ▶ Zonas compartidas de la casa.
- ▶ Tienes que ventilar muy bien las zonas de la casa que compartís varias personas.

El **cierre hermético** es el cierre que no deja pasar aire, líquidos o fluidos.



5. ¿Qué tienes que hacer con la ropa y vajilla de la persona enferma de coronavirus?

Ropa.

- ▶ Cambia las toallas de la persona enferma muchas veces. Cambia las toallas mojadas de forma rápida.
- ▶ Mete su ropa en una bolsa con cierre hermético hasta que la laves.
- ▶ No sacudas la ropa antes de meterla en la lavadora. Lava las sábanas y toallas con detergente a una temperatura entre 60 y 90 grados. Deja que las sábanas y toallas se sequen por completo antes de recogerlas.

Vajilla.

- ▶ Los platos, cubiertos y vasos pueden ser de usar y tirar.
- ▶ Si tus platos cubiertos y vasos no son de usar y tirar, lávalos con agua caliente y jabón y usa el lavavajillas.



6. ¿Cómo limpiar la habitación de la persona enferma de coronavirus?

- ▶ Si la persona enferma puede cuidarse sola tiene que limpiar su habitación.
- ▶ Si la persona enferma necesita cuidados, la persona que la cuide tiene que limpiar la habitación.
- ▶ Ponte guantes y mascarilla para limpiar la habitación. Lávate las manos después de limpiar la habitación.
- ▶ El baño y los muebles de la habitación tienen que lavarse y desinfectarse todos los días.
Para desinfectar tienes que usar un detergente que tenga lejía.
- ▶ Si la persona enferma no tiene baño para ella sola, tienes que desinfectar el baño cada vez que lo use.



7. ¿Qué hacer con el material de usar y tirar?

- ▶ Tira los guantes, mascarillas y pañuelos al cubo de basura de la habitación.
Recuerda que el cubo tiene que tener tapa y tiene que abrirse con un pedal.
- ▶ Cierra la bolsa con el cierre hermético antes de sacarla de la habitación.
Cuando esté cerrada, métela en otra bolsa con cierre hermético.
- ▶ Después no olvides lavarte las manos.
Hazlo así:
Lávate las manos despacio
y asegúrate de limpiar bien todas las partes.

Lávate las manos paso a paso



1



Moja tus manos.

2



Échate mucho jabón.

3



Frota las palmas.

4



Frota la parte de arriba de la mano con la palma de la otra mano.

5



Une los dedos y las palmas y frótalas.

6



Lava la parte de fuera de tus dedos con la palma de la otra mano.

7



Lava tu dedo pulgar con la otra mano y haz círculos.

8



Lava las puntas de tus dedos con la palma de la otra mano haciendo círculos.

9



Lava tus muñecas.

10



Enjuaga tus manos.

11



Seca tus manos con una toalla de usar y tirar.

12



Utiliza la misma toalla para cerrar el grifo.

**Las personas enfermas de coronavirus
en los centros de salud y en urgencias.**

Las personas enfermas de coronavirus
que tienen que ir al centro de salud o a urgencias
y tienen fiebre, tos y dificultades para respirar:

- ▶ Tienen que decírselo a la primera persona profesional que vean.
Tienen que pedir a esta persona una mascarilla para evitar contagiar a otras personas.
- ▶ Tienen que alejarse de otras personas.
Tienen que mantener una distancia con otras personas de más de 1 metro y medio o 2 metros.
- ▶ Cuando tosan o estornuden tienen que taparse la nariz y la boca con un pañuelo de usar y tirar o con la parte de dentro del codo.
- ▶ Tienen que lavarse mucho las manos.
Sobre todo lavarse las manos después de toser o estornudar o después de tocar pañuelos que hayan usado antes.



1. ¿Cómo tiene que ser la habitación de una persona enferma de coronavirus?

- ▶ La habitación de la persona enferma de coronavirus tiene que ser para una sola persona y tener baño.
- ▶ La puerta tiene que estar cerrada siempre.
- ▶ La persona enferma no puede salir de la habitación.
- ▶ La puerta tiene que tener un cartel que avise que esa persona tiene que estar aislada.



2. ¿Cómo tiene que ser la habitación de una persona enferma de coronavirus?

- ▶ Las personas que trabajan en el hospital tienen que lavarse mucho las manos.
- ▶ Las personas que trabajan en el hospital tienen que organizar muy bien sus tareas para entrar en la habitación de las personas enfermas de coronavirus lo menos posible.
- ▶ Tiene que haber pocos profesionales en la habitación y tienen que estar el menor tiempo posible con la persona enferma.
- ▶ Las personas que trabajan en el hospital tiene que entrar a la habitación con un equipo de protección. Este equipo de protección también se conoce por las iniciales EPI.

Las personas que trabajan en el hospital tienen que ponerse el equipo de protección antes de entrar en la habitación de la persona enferma. El personal sanitario tiene que quitarse el equipo de protección dentro la habitación de la persona enferma, menos la mascarilla. Tiene que quitarse la mascarilla fuera de la habitación cuando la puerta esté cerrada.



3. ¿Cómo tiene que ser la habitación de una persona enferma de coronavirus?

Hay que evitar mover de sitio a la persona enferma.

Solo se debe llevar a otro sitio

cuándo las personas que trabajan en el hospital

no pueda atenderla en su habitación.

Si hay que llevar a otro sitio a la persona enferma:

- ▶ Las personas que trabajan en el hospital tienen que avisar al sitio donde van a llevar a la persona enferma.
- ▶ El personal sanitario tiene que mover a la persona enferma al final de su día de trabajo.
- ▶ Durante el traslado, la persona enferma llevará mascarilla y la persona que lo mueve tiene que llevar mascarilla y guantes.
- ▶ La persona encargada del traslado debe cubrir la cama de la persona enferma con sábanas de usar y tirar limpias.
- ▶ La persona que mueve a la persona enferma lo hará por un camino en el que no haya muchas personas.
- ▶ La persona enferma estará a una distancia de 2 metros con otras personas.



4. ¿Cómo tiene que ser la habitación de una persona enferma de coronavirus?

- ▶ La persona encargada de recoger las pruebas tiene que avisar al laboratorio de que va a recoger las pruebas de la persona enferma.
- ▶ Tiene que ponerse el equipo de protección para recoger las pruebas de la persona enferma.
- ▶ Tiene que preparar la prueba dentro de la habitación.
- ▶ Tiene que limpiar el tubo por fuera con un desinfectante.
- ▶ Tiene que poner bien de quién es la prueba.
- ▶ La persona encargada de las pruebas tiene que llevarlas en su mano.
Nunca enviará la muestra por el tubo mecánico.



5. ¿Cómo tiene que ser la habitación de una persona enferma de coronavirus?

- ▶ El material tiene que ser de usar y tirar.
- ▶ El material que solo toca la piel de la persona enferma y no sus fluidos, no es de usar y tirar.
Por ejemplo: un termómetro o un tensiómetro.
Este material solo se usará con ese enfermo y estará siempre en la habitación.
- ▶ Si se usa material que sea de usar y tirar deberá desinfectarse después de cada uso.

La habitación tiene que tener:

- ▶ Jabón desinfectante para el lavado de manos.
- ▶ Guantes.
- ▶ Pañuelos de usar y tirar.
- ▶ Un contenedor para tirar la basura.
- ▶ La ropa, toallas y sábanas se meterán en bolsas cerradas dentro de la habitación.



6. ¿Cómo tiene que ser la habitación de una persona enferma de coronavirus?

Si la persona enferma es menor o es una persona dependiente solo puede tener un acompañante.

Siempre le visitará la misma persona.

Las personas que trabajan en el hospital comprobarán que el acompañante no tenga síntomas de coronavirus ni enfermedades graves.

Las personas que trabajan en el hospital informarán por escrito al acompañante de los riesgos y de las medidas que tiene que tomar. Además, insistirá al acompañante sobre la importancia de tomar medidas de precaución y de no entrar en habitaciones de otros enfermos.

Las personas que trabajan en el hospital comprobarán que el acompañante usa el equipo de protección bien.

El acompañante no estará cuando se realicen tareas en las que se produzcan aerosoles.



7. ¿Cómo tiene que ser la habitación de una persona enferma de coronavirus?

Los médicos o médicas deciden con Medicina Preventiva si se da el alta a la persona enferma y se va a casa.

Medicina Preventiva son los médicos y médicas que se encargan de prevenir enfermedades.

Y recuerda:

¡Quédate en casa!



JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Sanidad y Servicios Sociales



924 31 59 11



info@plenainclusionextremadura.org



Avenida Juan Carlos I, número 47

Bloque 5, Bajo 8.

Mérida.