

Por ejemplo, ¿debería ahora llevar máscaras en casa? ¿Debería hacerme la prueba del virus también? ¿Con qué frecuencia debo limpiar y desinfectar la casa? Es importante estar preparado y saber exactamente cómo actuar con anticipación, tanto para protegerse como para hacer que toda la experiencia sea mucho menos estresante. Esto es lo que debes hacer si alguien cercano a ti da positivo por el virus.

## 1. Cuándo hacerse la prueba

Si alguien en tu hogar dio positivo por Covid-19, sus propias posibilidades de contraer el virus y las de otros habitantes del hogar aumentan hasta en un 50%. Por lo tanto, el curso de acción más seguro es hacerse la prueba tú mismo y estar atento a los primeros síntomas de Covid-19, como pérdida del sentido del olfato, cansancio, dolores de cabeza y fiebre.

“Sabemos que la sensibilidad de las pruebas aumenta drásticamente de 5 a 7 días después de la última exposición, por lo que querrás obtener una segunda prueba de PCR de Covid-19 durante o después de esa ventana”, dijo el Dr. Scott Braunstein a Healthline. Si no es posible hacerse la prueba, lo mejor es que todos los habitantes de la casa se pongan en cuarentena durante 14 días.

## 2. Mantén las ventanas abiertas

Sabemos que el nuevo coronavirus es una enfermedad transmitida por el aire, lo que significa que puede inhalarse a través de pequeñas gotas que flotan en el aire durante horas. Por lo tanto, dejar entrar un poco de aire fresco en tu hogar y mejorar la ventilación es crucial.

Una forma de hacerlo es simplemente manteniendo las ventanas abiertas tanto como sea posible. Es especialmente importante dejar las ventanas abiertas en las habitaciones que compartes con la persona que es positiva para Covid-19, como la cocina y el baño.

## 3. Mantén la distancia

El distanciamiento social y la limitación del contacto con la persona enferma es la mejor forma de proteger a los habitantes de un hogar del nuevo coronavirus. De hecho, algunos estudios han demostrado que a mayor carga viral, que es la cantidad inicial de virus que ingresa al sistema de una persona desde el medio ambiente, mayor es la gravedad de una infección por Covid-19. Esto significa no permanecer en la misma habitación con la persona enferma en todo momento si es posible. Idealmente, deberían usar un dormitorio y un baño separados de acuerdo con el CDC. Si esto no es posible, asegúrate de que la persona enferma esté lo más lejos posible de los demás. Idealmente, esto debería continuar durante 14 días, o cuando la persona enferma toma una prueba de Covid-19 que da negativo.

Por supuesto, esto no significa que no debas cuidar a la persona enferma y llevarle comida y medicamentos, pero es mejor dejar esas cosas a 2 metros de distancia de la persona y hacer que se las lleve más tarde. También es importante preguntar si experimentan algún síntoma alarmante que pueda indicar una infección grave, como dificultad para respirar, dolor en el pecho, confusión y labios o cara azules a diario, para asegurarse de que obtengan ayuda médica si es necesario.

## 4. Lávate las manos

Lavarse las manos con tanta frecuencia como pueda es extremadamente importante cuando estás cerca de una persona que sufre de alguna enfermedad infecciosa, ya sea Covid-19, gripe o incluso intoxicación alimentaria. Lávate las manos con jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de atender a la persona enferma. El uso de desinfectante para manos con al menos un 60% de alcohol entre el lavado de manos también puede ayudar

## 5. Con qué frecuencia limpiar y desinfectar superficies

Sabemos que el Covid-19 puede sobrevivir en algunas superficies, especialmente en metal, plástico y otras superficies duras durante horas. Por lo tanto, es imprescindible mantener limpias y libres de gérmenes las superficies de alto contacto de la casa. A continuación, se muestra una



lista aproximada de las superficies que debes desinfectar todos los días, especialmente si las compartes con la persona enferma:

- Interruptores de luz
- Grifos
- Fregaderos
- Encimeras
- Escritorios y mesas
- Picaportes
- Baños
- Manijas
- Electrónica
- Controles remotos
- Termostatos



## 6. Usa y reemplaza máscaras faciales con regularidad

Si bien las mascarillas y las cubiertas faciales no pueden ofrecer una protección completa contra el nuevo coronavirus, son capaces de reducir tus posibilidades de contraer el virus. Según el CDC, aquellos que dieron positivo en la prueba de Covid-19 deben usar una máscara cuando estén cerca de otras personas, esto incluye un entorno hogareño. Si vives con alguien que dio positivo por el virus, también debes usar una máscara.

“Las mascarillas ayudan a contener las infecciones respiratorias de la nariz y la boca de la persona infectada. Pero los datos más recientes respaldan que las máscaras también protegen a las personas para que no se infecten”, declaró a Healthline el Dr. David Hirschwerk, médico de medicina interna y especialista en enfermedades infecciosas de Northwell Health. Cualquier cubierta facial es mejor que ninguna: las mascarillas quirúrgicas y las de tela son buenas, pero incluso una bufanda servirá si no tienes otras opciones.

## 7. Separar la ropa

Aunque el riesgo de contraer el virus a partir de materiales porosos como las telas es menor que el de las superficies duras, es mejor mantenerse seguro y separar la ropa de la persona enferma de la tuya. Deja una canasta de ropa sucia en la habitación de la persona enferma y lava toda tu ropa, toallas, ropa de cama y mascarillas de tela por separado. Haz que la persona enferma coloque la canasta de ropa sucia afuera de su puerta cuando se llene o que la saque de su habitación por su cuenta mientras usa una máscara. No te toques ni te frotes los ojos o la cara durante el proceso y asegúrate de lavarte bien las manos después de cargar la ropa.

## 8. Comunicarse virtualmente

Llevamos meses aprovechando los distintos medios de comunicación remota, hablando con nuestra familia y amigos a través de videollamadas y llamadas telefónicas regulares para evitar viajar y pasar demasiado tiempo en espacios públicos. Si alguien de tu familia contrajo Covid-19, los mismos chats de video, mensajes de texto y llamadas telefónicas también serán muy útiles, ya que permitirán mantenerte en contacto y realizar un seguimiento de su bienestar sin exponerte al nuevo coronavirus.

Recuerda que la comunicación y el apoyo moral son tan importantes como la salud física. Mantenerse en contacto con la persona enferma y otros amigos y familiares facilitará que tú y todos los demás involucrados pasen por esta dura experiencia emocionalmente. ¡Te deseo a ti y a toda tu familia y seres queridos la mejor salud!

El Redactor: Ysabel T. L.

Página WEB: <https://www.todo-mail.com/content.aspx?emailid=21024>

