



Covid-19 Información, Recursos y
Procedimientos de Seguridad e Interacción
para el Jugador/Entrenador/Padre



Requisitos para Deportes profesionales y Otras Actividades Deportivas Fase 2 y 3 COVID-19

Requisitos de seguridad y salud para:

Todas las actividades deportivas profesionales, en lugar cubiertos o al aire libre, deportes de equipos deportivos infantiles y deportes de equipos recreativos al aire libre para adultos al aire libre que operan durante la reapertura por fases de Safe Start Washington deben adoptar un procedimiento escrito para la seguridad de los empleados y la interacción con los clientes. Todas las actividades cubiertas por estos requisitos tienen la obligación general de mantener un lugar de trabajo seguro y saludable de acuerdo con la ley estatal y federal, y cumplir con las siguientes prácticas de seguridad específicas del lugar de trabajo COVID-19, como se describe en la Proclamación 20-25.4 del Gobernador Inslee, los Requisitos Generales e Ideas del Departamento de Trabajo e Industrias del Estado de Washington para Los Lugares de Trabajo, y los recursos y recomendaciones del Departamento de Salud del Estado de Washington Lugar de Trabajo y Empleo <https://www.doh.wa.gov/Coronavirus/workplace>.

Tabla de contenidos:

Página 3: Guía de Regreso a Jugar para el Jugador/Entrenador/Empleado

Página 4: WYS Guía de Regreso al Juego

Página 7: Plan de Acción:

Página 10: Limpieza de la Casa Club

Página 11: Síntomas de Coronavirus y Cómo Prevenir la Transmisión

Página 16: ¿Qué Hacer si Te Enfermas?

Página 21: ¿Qué Hacer si Alguien en Casa se Enferma?



Guía de regreso al juego Para el Jugador/Entrenador/Empleado/Padre:

PacNW sigue las Guías de Retorno al Juego de WYS. Además, las pautas específicas con respecto a la casa club y todo el material compartido del entrenador, de esta forma:

Fase 2:

- Casa Club cerrada; no hay acceso para empleados o equipos compartidos.

Fase 3:

- El uso de la Casa Club se limitará al personal designado y se limita a recoger y devolver el equipo. El trabajo de administración se puede realizar de forma remota. El personal debe usar desinfectante de manos al entrar y salir, mantener el distanciamiento social y usar una máscara en todo momento mientras esté en la casa club.
- Solo el personal designado puede mover el equipo hacia y desde la casa club.
- Ningún equipo compartido será prestado a los miembros de la Casa Club; pelotas u otras cosas.
- Debe lavarse las manos durante 20 segundos con agua y jabón después de usar el baño y usar desinfectante de manos antes de reanudar la práctica.

Para garantizar una comunicación rápida y eficaz a los miembros en caso de diagnóstico COVID, avanzar a la siguiente fase o necesidad de volver a una fase anterior, todos los anuncios importantes se enviarán por correo electrónico.



WYS Guía para el Regreso al Juego

General

- Sea inteligente: si está enfermo, quédese en casa. Esto se aplica a todos: jugadores, entrenadores y padres. Si ha estado enfermo, quédese en casa durante 14 días después de la recuperación.
- Exámenes de Detección: Salude a todos los participantes antes de la práctica y pregunte si han estado enfermos en los últimos 14 días o han tenido contacto directo con una persona enferma. Enviar a casa inmediatamente si la respuesta es "sí".
- Desinfectar: tener el desinfectante de manos disponible y fomentar el lavado de manos antes y después de todas las actividades.
- Juego en grupo: todas las actividades deben limitarse al número máximo permitido en la fase actual.
- Juego físico: facilitar las actividades de fútbol que siga todos los protocolos federales, estatales y locales establecidos.
- No chocar codos, apretones de manos o abrazos: por mucho que queramos conectarnos físicamente, esta no es una práctica segura para nadie en este momento.
- Máscaras: los entrenadores y espectadores deben usar una máscara antes, durante y después de la práctica. Los jugadores deben usar una máscara cuando no practiquen activamente.
- Entrega/recogida: si es posible, los padres deben permanecer en los vehículos para llevar y recoger. Todos los espectadores deben permanecer a 6 pies de distancia.
- Botellas de agua: para minimizar el intercambio accidental de agua, los jugadores deben mantener sus botellas de agua en su propia bolsa cuando no están en uso.
- Diviértase, manténgase positivo: cada uno cuenta con el otro para mantener la calma, el apoyo y la compasión durante este tiempo.

Entrenadores

- Garantiza la salud y la seguridad de tus jugadores. Pregunte cómo se sienten los atletas, envíelos a casa si actúan o comentan sentirse enfermos. Salude a todos los participantes antes de la práctica y pregunte si han estado enfermos en los últimos



14 días o en contacto directo con una persona que está enferma. Enviar a casa inmediatamente si la respuesta es "sí".

- Siga todos los protocolos federales, estatales y locales establecidos.
- Asegúrese de que todos los atletas tengan su equipo individual (chalecos, pelotas, botellas de agua, bolsa, etc.) y prohíban que compartan nada. La colocación del equipo debe estar espaciada con al menos 6 pies de distancia y dentro de la bolsa de jugador/entrenador.
- El entrenador es la única persona que maneja conos, discos, etc.
- Todo el entrenamiento debe ser al aire libre y los entrenadores deben hacer cumplir estrictamente el distanciamiento social de acuerdo con las pautas de la fase actual.
- Los entrenadores siempre deben usar una máscara facial por protocolo de fase actual y distancia social de los jugadores cuando sea necesario.
- Lave y desinfecte su propio equipo después de cada sesión. No se recomienda el uso de chalecos /petos compartidos. Sin embargo, si un jugador olvida su chaleco, el entrenador puede prestarle uno recién lavado. Los chalecos deben lavarse entre usuarios.
- Aumenta su comunicación con los padres, necesitan saber lo que estás haciendo como entrenador y club para mantener su seguridad.
- Diviértete, mantente positivo: los jugadores y los padres te buscan para mantener la calma, el apoyo y el cuidado durante este tiempo.

Padres

- Asegúrese de que los atletas estén sanos, compruebe su temperatura diariamente.
- Si su jugador ha estado enfermo, manténgalo en casa durante 14 días después de la recuperación. Si su jugador ha estado en contacto directo con una persona que está enferma, manténgalo en casa durante 14 días a partir de la fecha de contacto.
- Asegúrese de que su hijo tenga los suministros necesarios de desinfectante y limpieza en cada entrenamiento.
- Asegúrese de que su hijo tenga la máscara necesaria para usar antes y después de todos los entrenamientos.
- Limitado o no llevar a nadie mas en el vehículo.
- Manténgase en el vehículo o mantenga la distancia social cuando esté en el entrenamiento, use máscara en todo momento si está fuera de su vehículo.
- Por Starfire: Los padres / hermanos / espectadores no pueden ingresar a las instalaciones. Tienen permitido llevar a sus hijos hasta la puerta correspondiente (mientras usen una máscara), pero una vez que lleguen a los campos, los jugadores



deben ir solos a su entrenamiento. Todo lo que está fuera del estacionamiento es solo para jugadores y entrenadores.

- Asegúrese de que la ropa del niño se lave después de cada sesión de entrenamiento.
- Etiquete el equipo de su hijo para protegerse contra la contaminación cruzada.
- Asegúrese de que todos los equipos, zapatos, pelotas, espinilleras, etc. estén desinfectados después de cada entrenamiento.
- Notifique al club inmediatamente si su hijo se enferma por cualquier razón y no los pone en contacto con entrenadores u otros jugadores.
- No ayude a los entrenadores con el equipo antes o después del entrenamiento.
- Cuando viaje, tome la responsabilidad de desinfectar las habitaciones del hotel.

Jugadores

- Tome la temperatura diariamente.
- Lávese bien las manos antes y después del entrenamiento y cualquier contacto fuera de su casa.
- Lleve y use desinfectante de manos con usted en cada sesión de entrenamiento. Especialmente al principio y al final de las sesiones.
- Limitado o sin compartir coche.
- Evite agrupaciones grandes como se especifica en las pautas de la fase actual (por ejemplo, la fase 2, no más de 5 personas). Asistencia a reuniones grandes resultará en 14 días fuera de los entrenamientos.
- Use máscara antes y después de todas las sesiones de entrenamiento. Esto protege a los demás en caso de que usted esté cargando sin saberlo el virus.
- No toque ni comparta el equipo con otra persona.
- Traiga su propia pelota, agua y chaleco al entrenamiento, etiquételos como suyos.
- Practique el distanciamiento social y coloque maletines y otros equipos al menos a 6 pies de distancia del equipo de tus compañeros de equipo durante las sesiones. Guarde su botella de agua y chaleco en su maletín cuando no esté en uso para minimizar el uso compartido accidental.
- Lave y desinfecte todo el equipo antes y después de cada sesión de entrenamiento.
- No celebraciones grupales con jugadores más cercanos a seis pies, sin chocas las cinco, abrazos, aplausos, etc.



PacNW Covid-19 Plan de Acción

En la Dirección de Washington Youth Soccer (WYS), PacNW debe tener un plan de seguridad por escrito que aborde las interacciones de los empleados y los miembros, en caso de una prueba positiva para COVID-19.

Los entrenamientos se reanudarán de conformidad con las guías de WYS. El entrenador gestionará las listas de grupos de jugadores para cada equipo, así como todas las instrucciones en el terreno. En el evento de un caso positivo confirmado, todo el grupo debe ponerse en cuarentena propia durante 14 días. El grupo (cohorte / equipo completo) se define siguiendo las pautas de la fase actual establecida por la oficina del Gobernador del Estado de Washington y el Departamento de Salud del Condado de King. Se espera que cualquier persona que desarrolle síntomas siga el protocolo de reporte establecido por el club. Esto incluirá la búsqueda de atención médica del proveedor de atención primaria de la familia, llenar un formulario en línea a través de Smartsheet y ponerse en contacto con un representante designado por el club para proporcionar detalles relevantes específicos.

Informes:

Cualquier jugador, entrenador o administrador del club presente en las funciones de PacNW debe informar a PacNW si dan positivo por Coronavirus (Covid-19). Si un miembro de la familia de un jugador, entrenador o administrador del club tiene una prueba positiva confirmada, esa persona se pondrá en cuarentena por 14 días después de la última exposición según las pautas de los CDC (los demás en el grupo pueden continuar entrenando). Todos los jugadores y el personal que regresa debe proporcionar una nota del médico, que indique que el paciente ha cumplido con los requisitos de los CDC para el autoaislamiento o la cuarentena después de una infección o exposición, antes de regresar para participar en cualquier actividad de PacNW. Esta nota debe enviarse por correo electrónico al Miembro de la Junta en General y al Director de Operaciones a



concerns@pacnwsc.org. Una vez revisada, se comunicará una fecha de regreso aprobada por correo electrónico al entrenador y al director. No se permite la participación en ninguna actividad de PacNW antes de la fecha de regreso aprobada.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/end-home-isolation.html>

Siga este enlace a la página de informes en línea de Smartsheet:

<https://app.smartsheet.com/b/form/fb7696a36a704bbeb452c52161f1a015>

Información que se recopilará en Smartsheet:

1. Jugador o No-Jugador (menú desplegable)
2. Nombre del cuidador
3. Teléfono celular del cuidador
4. Nombre del equipo asociado (género, año de nacimiento, nombre del entrenador y designación (ECNL, Maroon, Azul, Blanco, Academia Junior) por ejemplo Boys 2011 Maroon – entrenador Viet.
5. Fecha del primer (de los) síntoma(s)
6. Fecha del resultado positivo de la prueba
7. Fecha(s), Horas y Ubicación(es) en la actividad de PacNW:

Una vez recibido el informe, Jeff Hemmen – PacNW Miembro para Todo procesará de la siguiente manera:

1. El Miembro para Todo tendrá el deber de tomar medidas específicas después de una prueba positiva. Mientras mantiene la confidencialidad – el Miembro para Todo debe ponerse en contacto con el entrenador y director del equipo para notificar al equipo inmediatamente que:
 - a. Ha habido una exposición potencial a Covid-19,
 - b. Todas las funciones en persona (cohorte / equipo completo) se suspenden inmediatamente durante 14 días. (sin prácticas en persona, etc.).
 - c. Todos los miembros expuestos deben hacer cuarentena durante 14 días según las pautas del Departamento de Salud (DOH) y consultar



con un médico general si se presentan síntomas. Los síntomas pueden incluir tos, fiebre y dificultad para respirar, entre otros síntomas publicados de Covid-19. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>

- d. La comunicación con el grupo o equipo afectado será por correo electrónico proveído cuando se registre en Affinity y se hará todo lo posible para comunicarse con el miembro / padre / tutor del miembro(s) expuesto(s) por teléfono.
2. Proporcione información de contacto del Departamento de Salud (DOH) (206) 477-3977 y pautas del DOH a todas las partes en cuarentena ¿Qué hacer si usted está potencialmente expuesto a alguien con la Enfermedad de Coronavirus confirmada (Covid-19)? Este enlace también se puede encontrar en nuestro sitio web en la pestaña Covid-19.
3. Notifique a Starfire sobre la posible exposición y cualquier información sobre la fecha, la hora y los lugares si el miembro estuvo dentro de Starfire (baños, etc.).
4. Póngase en contacto con Kaelen Aramaki para comunicarse con el DOH para obtener más instrucciones sobre cómo proceder.
 - a. El club seguirá las pautas adicionales proporcionadas por el Departamento de Salud del Condado de King caso por caso.



Limpieza de la casa club:

Guías y horario de limpieza de la casa: Limpieza diaria – después de que todas las prácticas concluyan.

Usar guantes y mascarilla y utilizando los suministros de limpieza suministrados:

- **Limpiar y desinfectar superficies y artículos "de mucho contacto" todos los días:** Esto incluye mesas, perillas, interruptores de luz, asas, escritorios, grifos, fregaderos y aparatos electrónicos.
- Limpie el área o el artículo con **agua y jabón** si está sucio. **Luego, utilice un desinfectante** doméstico.
 - Asegúrese de **seguir las instrucciones de la etiqueta** para garantizar un uso seguro y eficaz del producto. Muchos productos recomiendan mantener la superficie húmeda durante varios minutos para matar los gérmenes. Muchos también recomiendan usar guantes, asegurándose de tener un buen flujo de aire, y limpiar o enjuagar el producto después de su uso.
 - La mayoría de los desinfectantes domésticos deben ser eficaces.
 - **Para limpiar los aparatos electrónicos**, siga las instrucciones del fabricante para todos los productos de limpieza y desinfección. Si esas instrucciones no están disponibles, use toallitas a base de alcohol o aerosol que contenga al menos 70% de alcohol.
 - **Más información [aquí](#).**

Equipo: Todos los equipos compartidos (porterías) deben ser desinfectados con el desinfectante en aerosol en la casa club antes y después de cada uso.

Cocina: Los platos deben limpiarse después de cada uso con agua y jabón. No se pueden dejar platos en el fregadero.

En caso de un miembro infectado en la casa club, siga las instrucciones del DOH para desinfectar antes de reabrir la casa club.



Síntomas del coronavirus y cómo prevenir la transmisión

Las instrucciones sobre los síntomas del coronavirus y cómo prevenir la transmisión son del sitio web de los CDC a partir del 06/05/2020. Siga este enlace para conocer las recomendaciones actuales

<https://www.youtube.com/watch?v=7zzfdYShvQU>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>

Síntomas:

Las personas con COVID-19 han tenido una amplia gama de síntomas notificados, que van desde síntomas leves hasta enfermedades graves.

Los síntomas pueden aparecer **de 2 a 14 días después de** la exposición al **virus**. Las personas con estos síntomas pueden tener COVID-19. Esta lista no incluye todos los síntomas posibles. EL Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) continuará actualizando esta lista a medida que aprendamos más sobre COVID-19: siga este enlace para actualizaciones <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>:

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Dificultad para respirar o dificultad para respirar
- Fatiga
- Dolores musculares o corporales
- Jaqueca
- Nueva pérdida de sabor u olor
- Dolor de garganta
- Congestión o moqueo
- Náuseas o vómitos
- Diarrea



Conozca cómo se propaga

- Actualmente no existe una vacuna para prevenir la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19).
- **La mejor manera de prevenir enfermedades es evitar estar expuesto a este virus.**
- Se cree que el virus [se propaga principalmente de persona a persona.](#)
 - Entre personas que están en estrecho contacto entre sí (a menos de 6 pies).
 - A través de gotas respiratorias producidas cuando una persona infectada tose, estornuda o habla.
 - Estas gotas pueden aterrizar en la boca o las narices de las personas que están cerca o posiblemente son inhaladas en los pulmones.
 - Algunos estudios recientes han sugerido que COVID-19 puede ser diseminado por personas que no están mostrando síntomas.

Todos deben

Lávese las manos con frecuencia

- [Lávese las manos](#) a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Si el jabón y el agua no están disponibles, **utilice un desinfectante de manos que contenga al menos 60% de alcohol**. Cubra todas las superficies de sus manos y frótelas juntas hasta que se sientan secas.
- **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca** con las manos sin lavar.

Evitar el contacto cercano

- **Evite el contacto cercano con personas enfermas, incluso dentro de su casa.** Si es posible, mantenga 6 pies entre la persona que está enferma y otros miembros del hogar.
- **Ponga la distancia entre usted y otras personas fuera de su hogar.**
 - Recuerde que algunas personas sin síntomas pueden propagar el virus.



- [Manténgase al menos a 6 pies \(aproximadamente 2 brazos de distancia\) de otras personas.](#)
- **No se reúnan en grupos.**
- **Manténgase alejado de lugares llenos de gente y evite las reuniones masivas.**
- Mantener la distancia de los demás es especialmente importante para [las personas que están en mayor riesgo de enfermarse mucho.](#)

Cúbrase la boca y la nariz con un tapabocas cuando esté cerca de otros

- Podrías contagiar COVID-19 a otras personas incluso si no te sientes mal.
- Todo el mundo debe usar un tapabocas cuando tiene que salir en público, por ejemplo, a la tienda de comestibles o para recoger otras necesidades.
 - Los tapabocas no deben colocarse en niños pequeños menores de 2 años, cualquier persona que tenga problemas para respirar, o esté inconsciente, incapacitada o no pueda quitar la máscara sin ayuda.
- El tapabocas está destinado a proteger a otras personas en caso de que usted está infectado.
- NO utilice máscaras N95 destinadas a trabajadores de la salud.
- Continúe manteniendo unos 6 pies entre usted y los demás. El tapabocas no es un sustituto del distanciamiento social.

Cubrir la tos y los estornudos

- **Si usted está en un entorno privado y no tiene un tapabocas, recuerde cubrir siempre su boca y nariz** con un pañuelo cuando tose o estornude o use el interior del codo.
- **Arroja los pañuelos usados** a la basura.
- **Lávese** inmediatamente las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si el jabón y el agua no están disponibles, límpiense las manos con un desinfectante de manos que contenga al menos 60% de alcohol.



Limpiar y desinfectar

- **Limpiar y desinfectar [las superficies tocadas con frecuencia](#)** todos los **días**. Esto incluye mesas, pomos de puerta, interruptores de luz, encimeras, asas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos y fregaderos.
- **Si las superficies están sucias, límpielos.** Use detergente o jabón y agua antes de la desinfección.
- **Luego, usa un desinfectante doméstico.** Los [desinfectantes domésticos más comunes registrados por la EPA](#) funcionarán.

Supervise su salud

- **Esté alerta para los síntomas.** Esté atento a la fiebre, la tos, la dificultad para respirar u otros [síntomas de COVID-19](#).
 - Especialmente importante si usted está esenciales, ir a la oficina o lugar de trabajo, y en entornos donde puede ser difícil mantener una distancia física de [6 pies](#).
- **Tome la temperatura** si se presentan síntomas.
 - No tomes la temperatura dentro de los 30 minutos posteriores al ejercicio o después de tomar medicamentos que podrían bajar la temperatura, como el paracetamol.
- Siga las [instrucciones de los CDC](#) si se presentan síntomas.

Tomar medidas preventivas diarias

- Lávese las manos con frecuencia.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- **Quédese en casa cuando esté enfermo.**
- Cúbrase la tos o el estornudo con un pañuelo de papel y luego tira el tejido a la basura.
- [Limpie y desinfecte](#) los objetos y superficies que se toquen con frecuencia.
- Esté preparado si la escuela o el centro de cuidado infantil de su hijo son despedidos temporalmente o por posibles cambios en su lugar de trabajo.



Esté atento a los síntomas

- **Quédese en casa y hable con su proveedor de atención médica si presenta cualquiera de estos síntomas:**
 - Fiebre o
 - Tos o
 - Dificultad para respirar
- Manténgase alejado de otras personas enfermas.
- Limite el contacto cercano con los demás tanto como sea posible (aproximadamente 6 pies).



¿Qué hacer si está enfermo?:

Las instrucciones de qué hacer si usted está enfermo son del sitio web de los CDC a partir del 06/05/2020. Siga este enlace para ver las recomendaciones actuales

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

Si está enfermo con COVID-19 o cree que podría tener COVID-19, siga los pasos a continuación para cuidarse a sí mismo y para ayudar a proteger a otras personas en su hogar y comunidad.

Quédese en casa, excepto para recibir atención médica

- **Quédese en casa.** La mayoría de las personas con COVID-19 tienen una enfermedad leve y pueden recuperarse en casa sin atención médica. No salga de su casa, excepto para recibir atención médica. No visite las zonas comunes.
- **Pregúntele al médico acerca de las pruebas.**
- **Cuídese.** Descanse y manténgase hidratado. Tome medicamentos de venta libre, como paracetamol, para ayudarte a sentirte mejor.
- **Manténgase en contacto con su médico.** Llame antes de recibir atención médica. Asegúrese de recibir atención si tiene problemas para respirar, o si tiene cualquier otra señal de advertencia de emergencia, o si cree que es una [emergencia](#).
- **Evite el transporte** público, el viaje compartido o los taxis.

Sepárese de otras personas

En la medida de lo posible, alójese en una habitación específica y aléjese de otras personas y mascotas en su hogar. Si es posible, debe usar un baño separado. Si necesita estar cerca de otras personas o animales dentro o fuera de la casa, use una cubierta de tela.

- Se ofrece orientación adicional para aquellos que viven en espacios cerrados y viviendas [compartidas](#).
- Consulte [COVID-19 y Animales](#) si tiene preguntas sobre mascotas.



Controle tus síntomas

- **[Síntomas](#) de fiebre COVID-19, tos u otros síntomas.**
- **Siga las instrucciones de atención de su proveedor de atención médica y del departamento de salud local.** Las autoridades sanitarias locales pueden dar instrucciones sobre cómo verificar los síntomas y reportar información.

¿Cuándo buscar atención médica de emergencia?

Busque **señales de advertencia de emergencia*** para COVID-19. Si alguien está mostrando cualquiera de estos signos, **busque atención médica de emergencia de inmediato**

- Dificultad para respirar
- Dolor persistente o presión en el pecho
- Nueva confusión
- Incapacidad para despertar o permanecer despierto
- Labios o cara azulados

*Esta lista no están todos los síntomas posibles. Llame a su proveedor médico para cualquier otro síntoma que sea grave o que le preocupe.

Llame al 911 o llame con anticipación a su centro de emergencia local:

Notifique al operador que está buscando atención para alguien que tiene o puede tener COVID-19.

icono de luz móvil

Llame con anticipación antes de visitar a su médico

- **Llama con anticipación.** Muchas visitas médicas para atención de rutina se están posponiendo o haciendo por teléfono o telemedicina.
- **Si tiene una cita médica que no se puede posponer, llame al consultorio de su médico** y dígame que tiene o puede tener COVID-19. Esto ayudará a la oficina a protegerse a sí mismos y a otros pacientes.



Si está enfermo, use un paño cubriendo la nariz y la boca

- **Usted debe usar un tapaboca sobre la nariz y la boca** si debe estar cerca de otras personas o animales, incluyendo mascotas (incluso en casa)
- No es necesario usar la cubierta de la cara de tela si está solo. Si no puedes ponerte una cubierta de tela (por ejemplo, debido a problemas para respirar), cubre la tos y los estornudos de alguna otra manera. Trate de mantenerse al menos a 6 pies de distancia de otras personas. Esto ayudará a proteger a las personas que te rodean.
- Los tapabocas no deben colocarse en niños pequeños menores de 2 años, cualquier persona que tenga problemas para respirar, o cualquier persona que no sea capaz de quitar la cubierta sin ayuda.

Nota: Durante la pandemia COVID-19, las mascarillas de grado médico están reservadas para los trabajadores de la salud y algunos socorristas. Es posible que debas hacer una cara de tela que cubra con una bufanda o un pañuelo.

Cúbrase la tos y los estornudos

- **Cúbrase la boca y la nariz** con un pañuelo de papel cuando tose o estornude.
- **Tire los tejidos usados** en un cubo de basura forrado.
- **Lávese inmediatamente las manos** con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, límpiase las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol.

Límpiese las manos a menudo



- **Lávese las manos** a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Esto es especialmente importante después de soplar la nariz, toser o estornudar; ir al baño; y antes de comer o preparar alimentos.
- **Use desinfectante de manos** si no hay agua y jabón disponibles. Usa un desinfectante de manos a base de alcohol con al menos un 60% de alcohol, cubriendo todas las superficies de las manos y frotándolas hasta que se sientan secas.
- **El jabón y el agua** son la mejor opción, especialmente si las manos están visiblemente sucias.
- **Evite** tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- [Consejos para lavarse las manos](#)

Evite compartir artículos personales para el hogar

- **No comparta** platos, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas o ropa de cama con otras personas de su hogar.
- **Lave bien estos artículos después de usarlos** con agua y jabón o póngalos en el lavavajillas.

Limpie todas las superficies "de alto contacto" todos los días

- **Limpie y desinfecte** las superficies de alto contacto en su "habitación enferma" y el baño; usar guantes desechables. Deje que otra persona limpie y desinfecte las superficies en las áreas comunes, pero debe limpiar su dormitorio y baño, si es posible.
- **Si un cuidador u otra persona necesita limpiar y desinfectar** el dormitorio o el baño de una persona enferma, debe hacerlo según sea necesario. El cuidador/otra persona debe usar una máscara y guantes desechables antes de la limpieza. Deben esperar el mayor tiempo posible después de que la persona que está enferma haya utilizado el baño antes de entrar a limpiar y usar el baño.

Las superficies de alto contacto incluyen teléfonos, controles remotos, encimeras, encimeras, pomos de puerta, accesorios de baño, inodoros, teclados, tabletas y mesitas de noche.



- **Limpie y desinfecte las áreas que puedan tener sangre, heces o fluidos corporales.**
- **Use limpiadores y desinfectantes domésticos.** Limpie el área o el artículo con agua y jabón u otro detergente si está sucio. Luego, usa un desinfectante doméstico.
 - Asegúrese de seguir las instrucciones de la etiqueta para garantizar un uso seguro y eficaz del producto. Muchos productos recomiendan mantener la superficie húmeda durante varios minutos para garantizar que los gérmenes se maten. Muchos también recomiendan precauciones como usar guantes y asegurarse de tener una buena ventilación durante el uso del producto.
 - La mayoría de los desinfectantes domésticos registrados por la EPA deben ser eficaces. Una lista completa de desinfectantes se puede encontrar [aquí](#).
 - [Guía completa de desinfección](#)



¿Qué hacer si alguien en su casa está enfermo?

Instrucciones para qué hacer si alguien en su casa está enfermo son del sitio web de los CDC a partir del 06/05/2020. Siga este enlace para ver las recomendaciones actuales <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>

Consejos para cuidadores

Si está cuidando a alguien con COVID-19 en casa o en un entorno que no sea sanitario, siga estos consejos para protegerse a sí mismo y a los demás. Aprenda qué hacer cuando alguien tiene [síntomas](#) de COVID-19, o cuando alguien ha sido diagnosticado con el virus. Esta información también debe seguirse cuando se cuida a personas que han dado positivo, pero no están mostrando síntomas.

***Nota:** [Los adultos mayores y las personas de cualquier edad con enfermedades subyacentes graves](#) tienen un mayor riesgo de desarrollar *enfermedades más graves a partir de COVID-19. Las personas con mayor riesgo de enfermedad grave deben llamar a su médico tan pronto como comiencen los síntomas.*

Proporcionar apoyo y ayuda para cubrir las necesidades básicas

- Pregúntale al médico acerca de las pruebas como cuidador de alguien que ha dado positivo.
- Ayude a la persona que está enferma a seguir las instrucciones de su médico para la atención y la medicina.
 - Para la *mayoría* de las personas, los síntomas duran unos días y las personas generalmente se sienten mejor después de una semana.



- Vea si los medicamentos de venta libre para la fiebre ayudan a la persona a sentirse mejor.
- Asegúrese de que la persona que está enferma beba muchos líquidos y descanse.
- Ayúdenlos con la compra de alimentos, llenando recetas y recibiendo otros artículos que puedan necesitar. Considere la posibilidad de que los artículos se entreguen a través de un servicio de entrega, si es posible.
- Cuide a sus mascotas y limite el contacto entre la persona enferma y su(s) mascota(s) cuando sea posible.

Esté atento a las señales de advertencia

- Tenga a mano el número de teléfono de su médico.
- [Utilice la herramienta de autocomprobación de los CDC](#) para ayudarlo a tomar decisiones sobre cómo buscar atención médica adecuada.
- Llame a su médico si la persona sigue enfermándose. Para emergencias médicas, llame al 911 y dígame al despachador que la persona tiene o podría tener COVID-19.

¿Cuándo buscar atención médica de emergencia?

Busque **señales de advertencia de emergencia*** para COVID-19. Si alguien está mostrando cualquiera de estos signos, busque **atención médica de emergencia de inmediato**

- Dificultad para respirar
- Dolor persistente o presión en el pecho
- Nueva confusión
- Incapacidad para despertar o permanecer despierto
- Labios o cara azulados

*Esta lista no es todos los síntomas posibles. Llame a su proveedor médico para cualquier otro síntoma que sea grave o que le preocupe.



Llame al 911 o llame con anticipación a su centro de emergencia local: Notifique al operador que está buscando atención para alguien que tiene o puede tener COVID-19.

Protéjase cuando se preocupa por alguien que está enfermo

Límite de contacto

COVID-19 se propaga entre personas que están en contacto cercano (dentro de unos 6 pies) a través de gotas respiratorias, creadas cuando alguien habla, tose o estornuda.

- El **cuidador**, cuando sea posible, no debe ser alguien que esté **en [mayor riesgo de enfermedad grave por COVID-19](#)**.
- **Si es posible, pida a la persona que esté enferma que use un dormitorio y un baño separados.** Si es posible, pida a la persona que esté enferma que se quede en su propia "habitación de enfermos" o área y lejos de los demás. Trate de mantenerse al menos a 6 pies de distancia de la persona enferma.
- **Espacio compartido:** Si tiene que compartir espacio, asegúrese de que la habitación tenga un buen flujo de aire.
 - Abra la ventana y encienda un ventilador (si es posible) para aumentar la circulación de aire.
 - Mejorar la ventilación ayuda a eliminar las gotas respiratorias del aire.
- **Evite tener visitas.** Evite tener visitantes innecesarios, especialmente las visitas de [personas que están en mayor riesgo de enfermedad grave](#).

Coma en habitaciones o áreas separadas

- **Permanezca separado:** La persona que está enferma debe comer (o ser alimentada) en su habitación, si es posible.
- **Lavar los platos y utensilios con guantes y agua caliente:** Manipule los platos, tazas/vasos o cubiertos utilizados por la persona que está enferma con guantes. Lávelos con jabón y agua caliente o en un lavavajillas.



- [Límpiese las manos](#) después de quitarse los guantes o manipular los artículos usados.

Evite compartir artículos personales

- **No compartir:** No comparta platos, tazas / vasos, cubiertos, toallas, ropa de cama o aparatos electrónicos (como un teléfono celular) con la persona que está enferma.

¿Cuándo usar un tapabocas o guantes?

Persona enferma:

- La persona que está enferma debe usar un tapabocas cuando está alrededor de otras personas en casa y fuera (incluso antes de que entren en el consultorio de un médico).
- La cubierta facial de tela ayuda a evitar que una persona enferma propague el virus a otras personas. Evita que las gotas respiratorias contenidas y lleguen a otras personas.
- Las cubiertas de tela no deben colocarse en niños pequeños menores de 2 años, cualquier persona que tenga problemas para respirar o no sea capaz de quitar la cubierta sin ayuda.

Cuidador:

- Use guantes cuando toque o tenga contacto con la sangre, las heces o los líquidos corporales de la persona enferma, como saliva, moco, vómito y orina. Tire los guantes en un cubo de basura forrado y lávese las manos de inmediato.
- El cuidador debe pedirle al enfermo que se ponga un [tapaboca](#) antes de entrar en la habitación.
- El cuidador también puede usar un [tapaboca](#) cuando cuida a una persona que está enferma.



- Para evitar enfermarse, asegúrese de practicar [acciones preventivas diarias](#): limpiarse las manos a menudo; evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar;

Nota: Durante la pandemia COVID-19, las mascarillas de grado médico, por ejemplo, las máscaras N95, están reservadas para los trabajadores de la salud y algunos socorristas. Es posible que debas hacer una cara de tela que cubra con una bufanda o un pañuelo. [Más información aquí.](#)

Límpiese las manos a menudo

- **Lávese las manos:** Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Dígales a todos en el hogar que hagan lo mismo, especialmente después de estar cerca de la persona que está **enferma**.
- **Desinfectante de manos:** Si el jabón y el agua no están disponibles fácilmente, utilice un desinfectante de manos que contenga al menos 60% de alcohol. Cubre todas las superficies de tus manos y frótalas juntas hasta que se sientan secas.
- **Manos fuera:** Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

Limpiar y luego desinfectar

Alrededor de la casa

- **Limpiar y desinfectar superficies y artículos "de alto toque" todos los días:** Esto incluye mesas, perillas, interruptores de luz, asas, escritorios, inodoros, grifos, fregaderos y electrónica.
- Limpie el área o el artículo con **agua y jabón** si está sucio. **A continuación, utilice un desinfectante** doméstico.
 - Asegúrese de **seguir las instrucciones de la etiqueta** para garantizar un uso seguro y eficaz del producto. Muchos productos recomiendan mantener la superficie húmeda durante varios minutos para matar los gérmenes. Muchos también recomiendan usar guantes, asegurándose de tener un buen flujo de aire, y limpiar o enjuagar el producto después de su uso.



- La mayoría de los desinfectantes domésticos deben ser eficaces. **Puede encontrar una lista de desinfectantes registrados por la EPA [aquí](#).**
- **Para limpiar los aparatos** electrónicos, siga las instrucciones del fabricante para todos los productos de limpieza y desinfección. Si esas instrucciones no están disponibles, use toallitas a base de alcohol o aerosol que contenga al menos 70% de alcohol.
- **Más información [aquí](#).**

Dormitorio y baño

- **Si está utilizando un dormitorio y un baño separados:** Limpie solamente el área alrededor de la persona que está enferma cuando sea necesario, como cuando el área está sucia. Esto le ayudará a limitar su contacto con la persona enferma.
 - Si se siente bien, la persona que está enferma puede limpiar su propio espacio. Entregue a la persona que está enferma **de artículos de limpieza personales**, como pañuelos de papel, toallas de papel, limpiadores y [desinfectantes registrados por la EPA](#).
- **Si comparte un baño:** La persona que está enferma debe limpiar y luego desinfectar después de cada uso. Si esto no es posible, use una cubierta de tela y espere el mayor tiempo posible después de que la persona enferma haya utilizado el baño antes de entrar a limpiar y usar el baño.

Lavar y secar la ropa

- No agite la ropa sucia.
- Use guantes desechables mientras manipula ropa sucia.
- La ropa sucia de una persona que está enferma se puede lavar con los artículos de otras personas.
- Lave los artículos de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta. Utilice el ajuste de agua más caliente que pueda.
- Quítese los guantes y lávese las manos de inmediato.
- Ropa seca, caliente si es posible, completamente.
- Lávese las manos después de poner la ropa en la secadora.
- Limpie y desinfecte las cestas de la ropa. Lávese las manos después.



Usar cubo de basura forrado

- Coloque guantes desechables usados y otros artículos contaminados en un cubo de basura forrado.
- Use guantes al retirar bolsas de basura y manipular y desechar la basura. Lávese las manos después.
- Coloque todos los guantes desechables usados, máscaras faciales y otros artículos contaminados en un cubo de basura forrado.
- Si es posible, dedique un cubo de basura forrado para la persona que está enferma.

Realice un seguimiento de su propia salud

- Los cuidadores deben permanecer en casa y controlar su salud para los síntomas de COVID-19 mientras cuidan a la persona que está enferma. También deben continuar quedarse en casa después de que se haya completado la atención. Los cuidadores pueden salir de su casa 14 días después de su último contacto cercano con la persona que está enferma (basado en el tiempo que se tarda en desarrollar enfermedad), o 14 días después de que la persona que está enferma cumple con los [criterios para poner fin al aislamiento del hogar](#).
 - [Los síntomas](#) incluyen fiebre, tos y dificultad para respirar, pero también pueden estar presentes otros síntomas. Dificultad para respirar es una señal de advertencia más grave de que necesita atención médica.
- [Utilice la herramienta de autocomprobación de los CDC](#) para ayudarlo a tomar decisiones sobre cómo buscar atención médica adecuada.
- **Si tiene problemas para respirar, llame al 911.**



- Llame a su médico o a la sala de emergencias y dígales sus síntomas antes de entrar. Ellos te dirán qué hacer.