# Cuidados en el hogar

## Guía de referencia para la COVID-19

coregroup

**Actualización: 8 de junio de 2020**

Esta guía de referencia será actualizada periódicamente. La versión más reciente se publicará en: bit.ly/COVID19HomeCare

Créditos de las fotografías: Curamericas

# Agradecimientos

El CORE Group reúne a profesionales de la salud comunitaria a nivel internacional para que compartan conocimientos, evidencias y las mejores prácticas con el fin de traducirlos al mundo real y lograr un impacto directo.

Esta guía de cuidados en el hogar ha sido elaborada por un grupo de socios que trabajan colectiva y globalmente en el Core Group del grupo de trabajo de cuidados en el hogar. Entre los socios se incluyen las siguientes organizaciones: World Vision, Curamericas Global, Food for the Hungry, Hesperian Health Gu
ides, Relief International, PATH, La Federación Internacional de la Cruz Roja y la Media Luna Roja, Save the Children, Nutrition International, IMA World Health, RTI, International Rescue Committee, FHI 360 y Clinton Health Access Initiative.

Para consultas sobre el grupo de trabajo de cuidados en el hogar, contactar a los copresidentes: Barbara Muffoletto en BMuffoletto@curamericas.org o Nicole Grable en ngrableconsulting@gmail.com

# Tabla de contenidos


Agradecimientos 1

Antecedentes 3

Introducción 3

- Qué es la COVID-19 3
- ¿Cómo se transmite la COVID-19? 4
- Rol de los trabajadores de la salud comunitarios: monitoreo y comunicación durante el aislamiento 5

Sección 1: Conocer los síntomas 6

- Síntomas y estabilidad del paciente 6

Sección 2: Cuidados en el hogar 8

- Aislamiento en el hogar y preparación de la habitación 9
- Cuando el espacio en el hogar es limitado 9
- Contactos con una persona que ha tenido COVID-19 10
- Final del aislamiento en la “habitación del enfermo” 10

Sección 3: Prevenir la transmisión de la COVID-19 en el hogar 12

- Desinfectar la vivienda 12
- Mascarillas 13
- Lavado de manos en el hogar 14
- Otros comportamientos importantes en el hogar y entre sus miembros 15

Sección 4: Asistencia a los niños y servicios de salud rutinarios 16

- Servicios esenciales regulares para las visitas médicas de rutina 17

Sección 5: Apoyo emocional en el hogar 18

- Ayudar a los adultos 18
- Ayudar a los niños 19

Sección 6: Apoyo a las personas que han sufrido violencia doméstica y agresiones sexuales 20

- Ayudar a los adultos 21
- Apoyo a niños que han experimentado abusos y traumas 21

Anexo 1: Proporción de agua y cloro para preparar un desinfectante casero 22

Anexo 2: Cómo hacer una mascarilla para usarla en el hogar 23

Anexo 3: Cómo lavar y usar la mascarilla 24

Anexo 4: Instrucciones para lavarse las manos y lavado de manos en ambientes con escasez de agua 27

# Antecedentes

Esta guía ofrece recomendaciones para las organizaciones comunitarias, las organizaciones sin fines de lucro y la red de la Cruz Roja y la Media Luna Roja que están diseñando programas y materiales para responder a la epidemia de COVID-19 en países de renta media y baja. El grupo de trabajo ha diseñado esta guía como una herramienta complementaria para las organizaciones que están trabajando específicamente con trabajadores de la salud comunitarios (CHW, por sus siglas en inglés), puesto que son ellos los que llegan a los hogares; sin embargo, el contenido puede adaptarse a otros propósitos.

La guía se centra en tres áreas principales: cómo atender a una persona cuya condición justifica los cuidados en el hogar debido a que presenta síntomas leves y este tipo de asistencia está recomendada por la jurisdicción local; cómo prevenir la transmisión de la COVID-19 en el hogar; y cómo brindar apoyo emocional a los miembros de la familia. Si bien este manual ofrece información sobre los posibles síntomas de la COVID-19, no debe usarse como una guía para identificar cuándo y cómo una persona que presenta la enfermedad o los síntomas de la COVID-19 debe buscar asistencia médica. Todo el contenido que se vaya a adaptar a diferentes países deberá reflejar las recomendaciones y directrices locales.

La información de este documento proviene de organizaciones fiables como la Organización Mundial de la Salud, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, la Hesperian Health Guides y otras organizaciones. Las recomendaciones importantes están resaltadas al inicio de cada sección para que puedan ser integradas fácilmente en los materiales de campo y en otras guías y recursos de capacitación. En el contenido de la guía y en los anexos se proporcionan adaptaciones de recomendaciones para lugares con pocos recursos.

Aún queda mucho por aprender sobre las consecuencias, la prevención y la transmisión de la COVID-19. *Por este motivo, este manual será revisado y actualizado mensualmente.* Cada vez que la información sea actualizada, se resaltarán los cambios y se enumerarán al inicio del documento.

Los colaboradores de este documento reconocen que la epidemia de COVID-19 ha generado en las personas de todo el mundo factores de estrés económicos, emocionales y físicos adicionales. Muchos han perdido a sus seres queridos a causa del virus y muchos más han perdido su estabilidad y sus medios de vida. Esperamos que esta guía proporcione mensajes claros y concisos, así como consejos técnicos útiles para ayudar a los gerentes e implementadores a navegar en estos tiempos difíciles.

# Introducción

### Qué es la COVID-19

La COVID-19 es una enfermedad causada por el coronavirus, que es un virus diminuto (solo se puede ver a través del microscopio) y que se transmite entre las personas. La COVID-19 causa síntomas parecidos a la gripe, tales como tos seca, dificultad para respirar, fiebre, debilidad y dolores en el cuerpo. La COVID-19 afecta mayormente al sistema respiratorio. Si bien la mayoría de las infecciones no son peligrosas, la enfermedad puede causar neumonía (una infección grave en los pulmones), y puede ser mortal en los casos graves.

### ¿Cómo se transmite la COVID-19?

El coronavirus entra en el cuerpo a través de la boca, la nariz y los ojos cuando una persona infectada respira, tose o estornuda cerca de nosotros. O cuando el virus permanece en una superficie, la tocamos y luego nos tocamos los ojos, la nariz o la boca. La mayoría de las personas desarrollan la enfermedad unos 5 días después de que se han infectado, pero el coronavirus puede vivir en el cuerpo de 2 a 14 días hasta que aparezcan los síntomas de la enfermedad. Y algunas personas, especialmente los niños, pueden estar infectadas y no desarrollar la enfermedad. Por ello puede haber personas que tienen el coronavirus y lo transmiten a otras personas sin saberlo. El coronavirus puede vivir en algunos objetos y superficies durante al menos 3 días, y posiblemente por más tiempo.

## Recursos locales

Se recomienda que los trabajadores de la salud comunitarios (incluidos los voluntarios comunitarios capacitados) lleven consigo una lista de los servicios locales para agilizar la comunicación y la derivación de pacientes. A continuación, se mencionan ejemplos de servicios para incluir en la lista.

| Tipo de recurso | Ubicación | Información de contacto |
|---|---|---|
| Número de teléfono de asistencia del Ministerio de Salud. | | |
| Otros números de teléfono de asistencia | | |
| Sitio de pruebas para detectar la COVID-19 | | |
| Cupones de alimentos y apoyo nutricional | | |
| Apoyo al abuso doméstico | | |
| Suministros de materiales de higiene y saneamiento | | |
| Cuidado infantil | | |
| Comisaría / oficina de la policía | | |
| Centro de salud | | |
| Centro de referencia para la derivación de pacientes | | |
| | | |
| | | |
| | | |

## Rol de los trabajadores de la salud comunitarios: monitoreo y comunicación durante el aislamiento

Los trabajadores comunitarios de salud tienen un papel fundamental en esta etapa. Su trabajo en la comunidad les proporciona una mirada única para conocer las necesidades de los miembros de la comunidad.

- **Educar**
  - Educar a las personas que tienen COVID-19 o sus síntomas y a los habitantes de la vivienda sobre:
    - Cuando buscar atención médica.
    - Higiene personal y del hogar.
    - Cómo atender a una persona que se sospecha que tiene la COVID-19 minimizando el riesgo de contagio en la vivienda.
    - La importancia de los servicios de salud rutinarios dentro de la comunidad.
  - Contestar preguntas de miembros de la comunidad.
  - Manejar los mitos y la información errónea que circula en las comunidades.
- **Comunicar**
  - Comunicarse con las familias diariamente y estar disponibles para ser contactados (ej., proporcionar a la familia un número de teléfono de contacto) para así brindar apoyo y monitorear la salud de la persona con COVID-19 o sus síntomas.
  - Ayudar a la persona que tiene COVID-19 o sus síntomas para que se comunique con el proveedor de salud local durante la etapa de los cuidados en el hogar.
- **Establecer contacto**
  - Informar a los líderes comunitarios sobre la transmisión, el cuidado y la prevención de la COVID-19.
  - Poner a disposición de las familias la posibilidad de derivación de pacientes y otros recursos (distribución de alimentos y programas de cupones, distribución de jabón, desinfectante, métodos para el lavado de manos, etc.) ofrecidos por el Ministerio de Salud y organizaciones en la zona.
  - Ayudar en la coordinación de recursos comunitarios (ej., alimentos, medicinas, agua potable, etc.) para garantizar las necesidades básicas de las familias y apoyarlas para que mantengan el confinamiento.

# Sección 1: Conocer los síntomas

## Síntomas y estabilidad del paciente

**Mensajes clave:**

- **La mayoría de las personas con COVID-19 tendrán fiebre, tos seca, cansancio o dificultad para respirar.**
- **La mayoría de las personas mejorarán; los síntomas generalmente duran unos pocos días y remiten después de una semana.**
- **Si la persona en el hogar desarrolla cualquiera de estos síntomas graves, llamar al proveedor de atención sanitaria para seguir los próximos pasos:**
    - **Dificultad para respirar o falta de aire (es el síntoma más común)**
    - **Dolor o presión en el pecho**
    - **Confusión o pérdida repentina del habla o los movimientos.**

- **¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?**
    - Fiebre
    - Tos seca
    - Cansancio
- **Algunas personas pueden presentar uno o más de los siguientes síntomas:**
    - Dificultad para respirar
    - Dolor en el pecho
    - Garganta irritada
    - Pérdida del apetito
    - Diarrea
    - Congestión nasal
    - Náuseas y vómitos
    - Conjuntivitis
    - Dolor de cabeza
    - Pérdida del gusto o el olfato
    - Irritación en la piel o decoloración en los dedos de manos o pies.
- **Si se presentan algunos de los síntomas graves mencionados, es probable que la persona necesite ser tratada en un centro de salud. Contactar al centro de salud, al teléfono de asistencia o al Ministerio de Salud para determinar los próximos pasos si aparecen algunos de estos síntomas:**
    - Dificultad para respirar o falta de aire
    - Dolor o presión en el pecho
    - Confusión o pérdida repentina del habla o los movimientos.
- Es muy probable que una persona con COVID-19 o con síntomas leves de la enfermedad como fiebre, tos, dolor de cabeza y cansancio no requiera hospitalización y pueda ser atendida de forma segura en su hogar, siempre que pueda ser monitoreada y asistida por miembros de la familia.
    - La mayoría de estos casos se recuperaron sin complicaciones.
    - Los cuidados en el hogar también se pueden considerar cuando la atención hospitalaria es insegura o no está disponible (ej., el límite de capacidad y la falta de recursos no pueden cubrir las necesidades de atención sanitaria).
- El mayor peligro de la COVID-19 es la incapacidad para respirar; el tratamiento de casos graves incluye proporcionar oxígeno y un ventilador mecánico que están disponibles solo en los establecimientos sanitarios.

- Para determinar si una persona tiene dificultad para respirar:
    - Con la capacitación apropiada, los trabajadores de la salud comunitarios y los miembros de la familia pueden monitorear el estado respiratorio de pacientes con COVID-19 o sus síntomas. Aquellos pacientes que presenten más de 20 respiraciones por minuto deben ser derivados a un centro de salud.
    - Los trabajadores de la salud comunitarios pueden hacer las siguientes preguntas para comprobar si es necesaria la derivación del paciente:
        - "¿Le falta el aire cuando realiza una tarea que normalmente haría sin dificultad?"
        - "¿Le es más difícil caminar una distancia corta de lo que le resultaba hace un mes?"
        - "¿Le falta el aire cuando está en reposo, sentado en una silla?"
- **Consejos especiales para adultos de más de 60 años con patologías previas**

*Las patologías previas incluyen: VIH, diabetes, problemas cardíacos, TB, malnutrición, enfermedades pulmonares crónicas, diálisis por insuficiencia renal, enfermedad del hígado, obesidad severa.*

    - Los adultos de más de 60 años y aquellos con patologías previas tienen más probabilidades de desarrollar síntomas si se contagian de COVID-19. Estas personas deben ser derivadas a un hospital si presentan fiebre y algún síntoma adicional de COVID-19, incluso si este síntoma es leve.
    - Se debe monitorear más cuidadosamente a los miembros de la familia mayores de 60 años, ya que los síntomas pueden agravarse rápidamente.
- Definición de casos sospechosos (basada en los criterios de la OMS de marzo 2020)

En los distintos países se deberá adaptar la definición de los casos dependiendo de la situación epidemiológica local y otros factores.

    - Fiebre + tos **o** dificultad para respirar; **y** haber tenido contacto físico directo o contacto cara a cara con un caso de COVID-19 probable o confirmado en los 14 días previos a la aparición de los síntomas.
    - Fiebre + tos **o** dificultad para respirar; **y** haber viajado a, o residir en, un lugar que ha reportado la transmisión de COVID-19 durante los 14 días previos a la aparición de los síntomas.
    - Fiebre + tos **o** dificultad para respirar; **y** haber requerido hospitalización; **y** no contar con un diagnóstico alternativo que explique completamente la condición basándose en el síntoma.

## Sección 2: Cuidados en el hogar

**Mensajes clave:**

- **Asegurarse de que la persona con COVID-19 o sus síntomas descanse, reciba alimentos nutritivos y se mantenga hidratada.**
- **Asegurarse de que la familia cuente con alimentos y organice algún servicio de recibo de alimentos mientras esté aislada temporalmente en el hogar.**
- **Escoger a un cuidador que tenga un buen estado de salud y no padezca enfermedades crónicas (ni sea una persona mayor) y pueda seguir las medidas y el comportamiento de protección apropiados.**

- **Cómo seleccionar a un/a cuidador/a**
  - La persona que proporciona los cuidados debe tener buena salud y no padecer enfermedades crónicas o deficiencias inmunitarias, tales como hipertensión, VIH, TB, diabetes, o problemas cardíacos o pulmonares.
  - Limitar el número de cuidadores. Idealmente, una sola persona debe atender a la persona que tiene COVID-19 o sus síntomas.
  - Idealmente, el o la cuidador/a es una persona que vive en el hogar y puede proporcionar cuidados diariamente.
- **Manejo de casos no graves**
  - La persona con COVID-19 o sus síntomas debe:
    - Descansar tanto como sea posible.
    - Beber abundante agua de un recipiente que esté separado de los utensilios del resto de la familia.
    - Comer alimentos nutritivos en abundancia, como frutas, verduras y carne.
  - Estas medidas no curan la COVID-19, pero pueden ayudar a aliviar algunos de los síntomas de la enfermedad.
    - Fiebre: usar paños fríos si la persona se siente muy caliente o una manta si tiene escalofríos. Usar paracetamol (acetaminofén) para aliviar las molestias o bajar la fiebre. Para adultos, la dosis es de 1000 mg cada 6-8 horas. **No** dar una dosis de más de 4000 mg diarios de paracetamol.
    - Tos: es mejor evitar los medicamentos para la tos porque no la curan. Es recomendable hacer gárgaras con agua tibia con sal varias veces al día. También ayuda respirar vapor en un baño caliente con un humidificador o colocando la cabeza sobre una olla con agua caliente y cubrirla con un paño.
    - Dolor en el pecho: colocar una almohadilla térmica o una compresa caliente (un paño sumergido en agua caliente y luego exprimido) sobre el pecho puede aliviar el dolor.
    - Dolores y molestias: tomar paracetamol (acetaminofén) para el dolor (en la misma dosis que para la fiebre), especialmente si el dolor no deja a la persona dormir o descansar.
    - Dificultad para respirar: respirar vapor (ver las recomendaciones para la “tos”) y beber líquidos tibios puede ayudar a disminuir la mucosidad en los pulmones y abrir vías para la entrada de aire. También se puede beber una taza de café o té negro. No fumar ni estar cerca de personas que fumen.
- Contactar al centro de salud más cercano si los síntomas empeoran considerablemente o si la persona desarrolla cualquier síntoma grave.
- Consultar Hesperian Health Guides en este vínculo: https://en.hesperian.org/hhg/Coronavirus

## Aislamiento en el hogar y preparación de la habitación

**Mensajes clave:**

- **La persona con COVID-19 o sus síntomas debe permanecer a 2 metros de distancia de los demás o a 1 metro, como mínimo (2 metros son el equivalente a dos brazos extendidos).**
- **La persona con COVID-19 o sus síntomas debe ponerse una mascarilla.**
- **Debe tener a mano agua y jabón para lavarse las manos (o desinfectante para manos).**
- **Si el espacio en la vivienda es limitado, se debe priorizar mantener a las personas mayores de 60 años y a aquellas con problemas de salud aisladas de la persona que tiene COVID-19 o sus síntomas.**

Las personas en la vivienda que pertenezcan a grupos de alto riesgo (personas mayores, personas con deficiencias inmunológicas o con patologías previas) deben tener mucho cuidado y evitar todo contacto con la persona que tiene COVID-19 o sus síntomas y con los objetos que pueda tocar esa persona.

- **Preparación de la vivienda y de la habitación del enfermo:**
  - Todas las personas que tengan COVID-19 o sus síntomas pueden estar aisladas en una misma habitación de la vivienda.
  - La persona con COVID-19 o sus síntomas debe permanecer en una habitación bien ventilada (ej., con las ventanas abiertas).
  - La persona con COVID-19 o sus síntomas debe disponer de una bolsa de basura en su habitación para tirar los pañuelos desechables usados, las mascarillas y otros residuos; estos residuos deben ir al contenedor de la basura no reciclable.
  - Asegurarse de que los espacios compartidos (la cocina, el baño, etc.) estén bien ventilados (mantener las ventanas abiertas).
  - Usar sábanas y utensilios exclusivos para la persona con COVID-19 o sus síntomas; estos artículos pueden ser reutilizados luego de lavarlos con agua y jabón.

- **Distanciamiento físico**
  - La persona con COVID-19 o sus síntomas debe permanecer al menos a 2 metros de distancia de los demás (el equivalente a dos brazos extendidos). Marcar los dos metros con tiza en el suelo o colocar objetos como recordatorio para la familia.
  - Los miembros del hogar sin síntomas deben permanecer en una habitación diferente o, si esto no es posible, mantener una distancia de al menos 2 metros de la persona que tiene COVID-19 o sus síntomas (ej., dormir en una cama separada).
  - La persona con COVID-19 o sus síntomas debe usar mascarilla y mantenerse a una distancia de 2 metros de los demás cuando salga de la “habitación del enfermo”.
  - Limitar los movimientos de la persona con COVID-19 o sus síntomas dentro de la vivienda y minimizar su presencia en los espacios compartidos.
- No se debe permitir las visitas hasta que la persona la persona con COVID-19 o sus síntomas se haya recuperado completamente y ya no tenga ningún síntoma de COVID-19 (para más información ver la siguiente sección o la sección sobre cuándo salir del aislamiento).

### Cuando el espacio en el hogar es limitado

- Si el espacio en la vivienda es limitado, se debe priorizar mantener a las personas mayores de 60 años y a aquellas con problemas de salud aisladas de la persona que tiene COVID-19 o sus síntomas.
- Si la persona con COVID-19 o sus síntomas no cuenta con una habitación extra para aislarse en solitario, está deberá:
  - Reducir al mínimo el tiempo de contacto con otros miembros de la familia.
  - Intentar mantener 2 metros de distancia de las otras personas en la vivienda.

- Si solo hay una cama disponible y no hay ningún otro sitio para dormir, las personas deben dormir en lados opuestos de la cama (los pies de una junto a la cabeza de la otra), para evitar respirar el mismo aire de la persona enferma.
- Lavarse las manos varias veces al día con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Ponerse una mascarilla.
- Evitar tocar superficies (desinfectar las superficies con regularidad: ver la sección de desinfectar la vivienda).
- La persona enferma debe tirar en la basura sus propios residuos (como pañuelos desechables) y lavarse las manos inmediatamente.
- Mantener puertas y ventanas abiertas para aumentar la ventilación.

**Contactos y final del aislamiento en el hogar**

**Mensajes clave:**

- **Aquellas personas que hayan entrado en contacto con alguien que pueda tener COVID-19 deben guardar cuarentena durante 14 días desde el último día del contacto y monitorear su salud.**
- **Aquellas personas con síntomas a los que no se les hará la prueba deben permanecer en la "habitación del enfermo" hasta que pasen 10 días desde que presentaron los primeros síntomas, no hayan tenido fiebre en los últimos 3 días y sus otros síntomas hayan mejorado.**
- **Aquellas personas con síntomas a las que se les hará la prueba deben quedarse en la "habitación del enfermo" hasta que la fiebre haya desaparecido, sus otros síntomas hayan mejorado y reciban resultados negativos de dos pruebas realizadas con 24 horas de diferencia.**
- **Aquellos que han dado resultados positivos en las pruebas pero que no han mostrado síntomas deben permanecer en la "habitación del enfermo" hasta que pasen 10 días desde que dieron positivo por primera vez aunque no tengan ningún síntoma. Deben permanecer en su hogar por tres días adicionales.**

## Contactos con una persona que ha tenido COVID-19

Un **contacto** incluye cualquiera que haya estado en contacto con una persona que ha tenido COVID-19 (como caso probado, sospechoso o probable) durante el tiempo en que la persona con COVID-19 haya tenido los síntomas o dos días antes de que sus síntomas comenzaran.

- Los contactos deben guardar cuarentena durante 14 días de la última vez que tuvieron el contacto físico con la persona infectada.
- Los contactos deben seguir los protocolos de búsqueda de atención médica dependiendo de los síntomas que presenten.

## Final del aislamiento en la "habitación del enfermo"

Las personas con COVID-19 o sus síntomas que se están recuperando en casa (o en cualquier otro establecimiento no hospitalario) y **no se les ha hecho la prueba** para determinar si ya han superado el virus pueden terminar el aislamiento en la "habitación del enfermo" y en el domicilio cuando:

- Hayan pasado al menos 10 días desde que aparecieron los primeros síntomas;
- **Y** no hayan tenido fiebre durante al menos tres días completos (sin el uso de medicamentos que bajan la fiebre);
- **Y** sus otros síntomas hayan mejorado (por ejemplo, cuando la tos o la dificultad respiratoria hayan mejorado).

Las personas con COVID-19 o sus síntomas que se están recuperando en casa (o en cualquier otro establecimiento no hospitalario), y **se les va a hacer la prueba** para determinar si ya han superado el virus, pueden terminar el aislamiento en la "habitación del enfermo" y en el domicilio cuando:

- Ya no tengan más fiebre (sin el uso de medicamentos que bajan la fiebre);
- **Y** sus otros síntomas hayan mejorado (por ejemplo, cuando la tos o la dificultad respiratoria hayan mejorado).
- **Y** hayan recibido resultados negativos de dos pruebas realizadas con 24 horas de diferencia.

Las personas que **no han tenido síntomas de COVID-19 pero han dado positivo en las pruebas** y se están sometiendo a un autoaislamiento en su vivienda (o en cualquier otro establecimiento no hospitalario) pueden terminar el aislamiento en la "habitación del enfermo" y en el domicilio cuando:

- Hayan pasado al menos 10 días desde que dieron positivo por primera vez;
- **Y** sigan sin tener síntomas (como tos o dificultad para respirar) desde que se hicieron la prueba;
- **Y** durante 3 días más mantengan el distanciamiento físico (dos metros o más del resto de las personas) y usen una mascarilla que cubra la nariz y la boca en presencia de otras personas (incluso dentro del hogar).

# Sección 3: Prevenir la transmisión de la COVID-19 en el hogar

## Desinfectar la vivienda

**Mensajes clave:**

- **Desinfectar las superficies de la vivienda con frecuencia/diariamente.**
- **La persona con COVID-19 o sus síntomas debe evitar compartir artículos con los demás así como el contacto físico.**

- **Desinfectar la "habitación del enfermo" o de la persona con COVID-19 o sus síntomas:**
  - Limpiar a menudo con agua y jabón las superficies de la habitación en la que permanece la persona con COVID-19 o sus síntomas y desinfectarlas (por ejemplo, mesitas de noche, armazón de la cama, muebles, etc.). La limpieza de estas superficies que pueden estar contaminadas debe hacerla la misma persona que tiene COVID-19.
  - Colocar los guantes, las mascarillas y otros residuos generados durante los cuidados en el hogar dentro de un contenedor plástico con tapa en la habitación de la persona con COVID-19 o sus síntomas.
- **Limpiar y desinfectar el baño y las superficies del inodoro por lo menos una vez al día**
  - Si la persona con los síntomas está compartiendo el baño con otras personas, debe desinfectar las superficies después de usarlo, para que los demás no se infecten.
  - Se debe usar primero jabón o detergente de limpieza común para limpiar, y luego, después de enjuagar con agua, aplicar la solución desinfectante.
  - Se debe usar guantes y ropa de protección (ej., batas o delantales de plástico) al desinfectar las superficies. Se puede usar guantes desechables o de goma. Los guantes de goma se deben limpiar con agua y jabón y luego desinfectar con una solución de cloro (hipoclorito de sodio) al 0.1%. Los guantes desechables (de látex o nitrilo) deben tirarse en la basura después de cada uso. Hay que desinfectarse o lavarse las manos antes de ponerse los guantes y después de quitárselos.
- **Lavado de ropa**
  - Lavar la ropa, las sábanas y las toallas para las manos y el baño de la persona con COVID-19 o sus síntomas con agua caliente y un detergente/jabón de lavado común, y dejarlas secar completamente.
  - Se debe usar guantes y ropa de protección (ej., batas o delantales de plástico) para manipular la ropa o las sábanas que contienen fluidos corporales. Se puede usar guantes desechables o de goma. Los guantes de goma se deben limpiar con agua y jabón y luego desinfectar con una solución de cloro (hipoclorito de sodio) al 0.1%. Los guantes desechables (de látex o nitrilo) deben tirarse en la basura después de cada uso. Hay que desinfectarse o lavarse las manos antes de ponerse los guantes y después de quitárselos.
  - Colocar las sábanas en una bolsa o desecharlas. No sacudir la ropa o las sábanas sucias y evitar que cualquier material contaminado entre en contacto con la piel y la ropa que llevamos puesta.
- **Seguridad alimentaria**
  - La persona con COVID-19 o sus síntomas no debe cocinar alimentos.
  - Si es posible, la persona con COVID-19 o sus síntomas debe comer en un área separada de los demás, preferiblemente en la "habitación del enfermo". Si esto no es posible, la persona debe estar al menos a 2 metros de distancia de los otros miembros de la vivienda durante las comidas o comer a una hora distinta que los demás.
  - Lavarse las manos es especialmente importante para reducir la propagación de la COVID-19 y se debe hacer antes y mientras que se preparan y se sirven los alimentos.
  - Lavar las frutas y los vegetales para eliminar cualquier rastro de contaminación exterior.
  - Limpiar las botellas y las latas con un desinfectante antes de abrirlas o guardarlas.

- Lavar las ollas, los platos y los utensilios de cocina con agua y jabón y guardarlos en un lugar limpio y seguro.

- **Compartir los objetos y contacto físico**
  - Evitar cualquier tipo de exposición con objetos contaminados de la persona con COVID-19 o sus síntomas (por ejemplo, no compartir cepillos de dientes, cigarrillos, utensilios para comer, vasos, toallas, trapos o sábanas).
  - Evitar el contacto físico (abrazos, apretón de manos, etc.) con adultos miembros de la familia.

## Mascarillas

**Mensajes clave:**

- **El solo uso de la mascarilla es insuficiente para prevenir la COVID-19. La higiene de las manos, el distanciamiento físico y la limpieza son también aspectos fundamentales junto al uso de la mascarilla para reducir el riesgo de transmisión.**
- **Las mascarillas que no son de uso médico, como por ejemplo las mascarillas de tela, son más eficaces para prevenir la transmisión cuando son usadas por la persona que podría tener la COVID-19. Las mascarillas que no son de uso médico son más útiles para prevenir el contagio de otras personas que para proteger al que las usa.**
- **Cualquier persona que presente síntomas, así como aquellos que se encuentran en aislamiento en el hogar dentro de los 2 metros de distancia de la persona enferma y aquellos que cuidan a la persona enferma deben usar mascarillas dentro de la vivienda.**
- **Los niños menores de dos años y las personas que no son capaces de quitarse la mascarilla no deben usarla.**
- **Las mascarillas, de cualquier tipo, deben cubrir la nariz y la boca.**
- **Cuando nos quitamos la mascarilla, lo debemos hacer tocando solo las bandas elásticas de los lados. No debemos tocar nunca la parte frontal o el interior de la mascarilla.**
- **Lavar las mascarillas de tela con agua y jabón después de usarlas. Tirar en la basura las mascarillas desechables después de usarlas.**

Las mascarillas deben ser usadas y manipuladas correctamente, y se debe reforzar las otras medidas de prevención para reducir el riesgo de transmisión. Ver en el Anexo 3: “Cómo **no** se debe usar la mascarilla” y “Cómo colocarse y quitarse la mascarilla”.

- **Uso de la mascarilla**
  - La persona con COVID-19 o sus síntomas debe usar una mascarilla médica en la medida de lo posible para contener las gotículas respiratorias y las secreciones. Esta mascarilla debe reemplazarse diariamente.
  - Los y las cuidadores/as deben usar una mascarilla médica que cubra la boca y la nariz cuando se encuentren en la misma habitación que la persona con COVID-19 o sus síntomas.
  - Las mascarillas deben estar bien colocadas y no ser tocadas o manipuladas mientras se usan, ya que es posible que las partículas del virus que se encuentran en la parte externa de la mascarilla entren a la nariz, la boca o los ojos.
  - Cuando nos quitamos la mascarilla, lo debemos hacer agarrando solo las bandas elásticas de los lados y separando la mascarilla de la cara directamente. No debemos tocar nunca la parte frontal o el interior de la mascarilla.
  - Hay que reemplazar la mascarilla tan pronto se humedezca o se rompa.
  - No sacudir la mascarilla cerca de otros miembros de la vivienda.
  - Las manos deben lavarse cuidadosamente con agua y jabón después de quitarse la mascarilla.

- **Cuidado de la mascarilla**
  - No reutilizar las mascarillas desechables, de un solo uso o que no sean de algodón/tela.
  - En un principio, algunos expertos recomendaban el uso de mascarillas N95 para los cuidadores, pero actualmente la mayoría de los documentos de referencia indican que las mascarillas N95 deben ser reservadas para los trabadores de la salud. Si solo se tiene una mascarilla y hay que reutilizarla, se debe hornear a 72°C (160°F) durante 30 minutos para desinfectarla.
  - Si se tienen mascarillas quirúrgicas y hay que reutilizarlas, la mascarilla se debe guardar separadamente en una bolsa de papel después de cada uso. Rotar el uso de estas mascarillas para que cada una se use solo cada 5 días y así permitir que el virus se elimine antes del próximo uso.

- **Mascarillas de tela**

Las mascarillas médicas son más eficaces para reducir la transmisión del virus que las mascarillas de tela. Debido a que no hay muchas existencias de estas mascarillas médicas, se pueden usar las de tela. Ver en el Anexo 2: Cómo hacer una mascarilla para usarla en el hogar.

  - Las mejores mascarillas de tela:
    a. Tienen al menos 3 capas de tela. Idealmente, la capa interna de la mascarilla está hecha de algodón o de alguna tela mezclada con algodón, y las capas más externas están hechas con un material hidrófobo (como polipropileno o poliéster). **No** es recomendable cubrir la mascarilla con una capa de algún compuesto como la cera.
    b. Están hechas de tela no elástica (escoger una tela que no se estire fácilmente).
    c. Están hechas con una tela duradera y pueden soportar altas temperaturas (60°C o más).
    d. Se ajustan bien a la cara.
    e. Están hechas de una tela gruesa (escoger una tela que al verla a través del sol no se detallen las fibras que la componen).
  - Lavar las mascarillas de tela con agua y jabón después de usarlas. Si no hay agua caliente disponible, lavar la mascarilla con jabón/detergente y agua a temperatura ambiente, y luego seguir uno de estos pasos: hervir la mascarilla durante 1 minuto o sumergir la mascarilla en una solución de cloro al 0.1% y dejarla secar.
  - Si es posible, es recomendable tener varias mascarillas de tela para poder lavarlas y secarlas después de su uso.

## Lavado de manos en el hogar

**Mensajes clave:**

- **Lavarse las manos con agua y jabón al entrar a la vivienda y antes de tocarse la cara. Si tenemos el virus en las manos y nos tocamos los ojos, la nariz o la boca, podemos infectarnos con el virus.**
- **Lavarse las manos después de tocar superficies que tocan otras personas, como pomos de las puertas, teléfonos, platos, vasos, etc., ya que podrían estar contaminados con el virus.**
- **Lavarse las manos con agua y jabón común es el mejor método para desinfectar las manos.**

- **Cuándo lavarse las manos**
  - Después de cualquier tipo de contacto con personas que tienen COVID-19 o sus síntomas o con el entorno donde se encuentran.
  - Antes de preparar la comida, antes de comer y después de ir al baño.
  - Después de toser, estornudar o tocar pañuelos usados.
  - Después de tocar superficies u objetos comunes (pomos de puerta, teléfonos, etc.)

- Antes de tocarse la cara y después de atender a alguien que tiene COVID-19 o sus síntomas.
- Antes de ver a personas mayores o a personas más vulnerables a la enfermedad.
- Antes y después de dar el pecho o de tocar a un bebé.
- Al regresar a casa (desde la tienda, el trabajo, etc.).
- Después de tocar animales o cualquier residuo de estos.

- **Cómo lavarse las manos (ver la ilustración en el Anexo 4)**
  - Mojarse las manos con agua limpia corriente del grifo.
  - Aplicar el jabón y hacer espuma frotando el jabón con las manos. Enjabonar palmas y dorsos de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
  - Frotarse las manos por al menos 20 segundos (se puede tararear la canción del "cumpleaños feliz" dos veces).
  - Enjuagarse las manos con agua limpia corriente del grifo.
  - Secarse las manos con una toalla limpia o al aire libre.
    - Es preferible usar toallas de papel desechables para secarse las manos. Si esto no es posible, usar toallas de tela limpias y remplazarlas con frecuencia.
  - Ver el Anexo 4 sobre cómo lavarse las manos en ambientes con escasez de agua.
- Si las manos no están visiblemente sucias, se pueden frotar con una solución a base de alcohol. Si las manos están visiblemente sucias, usar agua y jabón.

## Otros comportamientos importantes en el hogar y entre sus miembros

**Mensajes clave:**

- **Permanecer en casa el mayor tiempo posible. Todos los miembros del hogar deben evitar salir de casa. Si alguien tiene que salir, practicar el distanciamiento físico y el lavado de manos.**
- **No tocarse los ojos, la nariz ni la boca con las manos antes de lavarlas.**
- **Evitar las aglomeraciones, incluidas las reuniones sociales de cualquier tamaño.**

**Higiene: de manos y respiratoria**

- No tocarse los ojos, la nariz ni la boca con las manos antes de lavarlas.
- Cubrirse al toser o estornudar. Al toser o estornudar, cubrir la boca y la nariz con un pañuelo desechable o hacerlo en el pliegue del codo.
- No tocar superficies que tocan otras personas en los lugares públicos, como mostradores o pasamanos.
- Cubrirse la cara con una mascarilla para ayudar a disminuir la propagación de la COVID-19.

**Distanciamiento físico**

*Permanecer en casa el mayor tiempo posible. Todos los miembros del hogar deben evitar salir de casa. Si alguien tiene que salir, practicar el distanciamiento físico y el lavado de manos.*

- **Cuando estamos fuera de casa:**
  - Mantenerse al menos a 2 metros de distancia (el equivalente a dos brazos extendidos) de los demás cuando estamos fuera de casa.
  - Evitar las aglomeraciones, incluidas las reuniones sociales de cualquier tamaño.
  - Si es posible, no usar transporte público tipo van ni autobuses. Si hay que usar el transporte público:
    - Mantenerse a 2 metros de distancia de los demás pasajeros siempre que sea posible.
    - Sentarse cerca de una ventana abierta.
    - Lavarse las manos o utilizar desinfectante de manos tan pronto sea posible después de salir del transporte público.

        - No transportarse en vehículos con miembros de diferentes hogares.
    - Evitar tocar superficies que tocan los demás, como los pasamanos.

## Sección 4: Asistencia a los niños y servicios de salud rutinarios

**Mensajes clave**

- **Si una madre tiene COVID-19 o sus síntomas, no separarla de su bebé, a menos que no pueda cuidarlo.**
- **Las madres lactantes deben continuar amamantando a su bebé y deben usar mascarilla y lavarse las manos antes de dar el pecho.**
- **Durante la pandemia, los servicios de cuidado prenatal, parto y cuidado postparto y del recién nacido en el establecimiento de salud deben adaptarse para garantizar la seguridad, estableciendo el distanciamiento social, proporcionando equipos de protección y controlando que se lleven a cabo prácticas seguras de lavado de manos.**
- **Debe mantenerse los cuidados de niños enfermos y el manejo de las causas principales de las enfermedades de la infancia (como la malaria, la neumonía, las enfermedades diarreicas, o cualquier amenaza para la salud infantil).**
- **Es importante que los niños continúen recibiendo sus vacunas según el calendario de inmunización durante la pandemia de COVID-19.**

Se les debe informar a las madres y a las familias que en los pocos casos confirmados de niños con COVID-19, estos solo han experimentado síntomas leves de la enfermedad o han sido asintomáticos.

**Alimentación infantil durante la enfermedad**

- Si un niño se enferma con síntomas de fiebre, tos y dificultad para respirar (que son los síntomas típicos de COVID-19) o con otro tipo de enfermedades, como las diarreicas, es muy importante buscar atención médica inmediatamente y seguir las instrucciones del trabajador de la salud.
- Asimismo, es importante evitar que los bebés y los niños pequeños pierdan peso cuando se enferman, independientemente de la enfermedad que sea. Para lograrlo, seguir las siguientes medidas:
    - Amamantar con mayor frecuencia.
    - Seguir las directrices recomendadas para la alimentación de bebés y niños pequeños.
    - Continuar proporcionando alimentos y líquidos.
    - Añadir una comida más al día durante la recuperación.
    - Para más información, consultar las siguientes recomendaciones: **https://www.advancingnutrition.org/news-events/2020/04/24/infant-and-young-child-feeding-recommendations-when-covid-19-suspected-or**

**Lactancia y COVID-19**

- Si una madre tiene, o se sospecha que tiene, COVID-19, debe continuar amamantando a su bebé.
    - No hay ninguna prueba que sustente que el virus se transmite a los bebés a través de la leche materna.
    - Los beneficios la lactancia materna sobrepasan en gran medida cualquier riesgo de transmisión.
    - Hay muchos estudios de calidad que demuestran que la lactancia reduce la mortalidad infantil, incluso en ambientes con muchos recursos, y mejora la salud y el desarrollo a largo plazo del niño en todos los puntos geográficos y condiciones económicas.

- Las madres lactantes deben usar mascarilla y lavarse las manos antes de dar el pecho para reducir la posibilidad de transmitir al bebé gotículas con COVID-19.
- En situaciones en las que la madre con COVID-19 esté gravemente enferma o tenga otras complicaciones que no le permiten amamantar directamente a su bebé, se recomienda que se extraiga la leche de forma segura y se siga alimentando al bebé con leche materna, siguiendo las medidas apropiadas de control y prevención de infecciones. Si una madre tiene, o se sospecha que tiene, COVID-19, debe:
    - Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o usar un desinfectante de manos a base de alcohol, especialmente antes de tocar al bebé.
    - Limpiar y desinfectar las superficies con regularidad.
    - Usar una mascarilla desechable o de tela mientras está amamantando al bebé (ver las instrucciones sobre el uso de mascarillas explicadas previamente).

## Servicios esenciales regulares para las visitas médicas de rutina

- **Mujeres embarazadas:** durante la pandemia, los servicios de cuidado prenatal, parto y cuidado postparto y del recién nacido en el establecimiento de salud deben adaptarse para garantizar la seguridad, estableciendo el distanciamiento social, proporcionando equipos de protección y controlando que se lleven a cabo prácticas seguras de lavado de manos.
- **Niños:** los niños deben seguir asistiendo a sus controles médicos rutinarios y llevar al día el calendario de vacunas. Esto reducirá la posibilidad de que se infecten con otro tipo de virus.
- **Adultos y niños con enfermedades crónicas:** si es posible, aquellos niños o adultos con enfermedades crónicas (tales como TB y VIH) que tienen un riesgo alto de padecer síntomas graves si se infectan con la COVID-19 deben reducir el contacto con el establecimiento de salud. Estas enfermedades crónicas se deben seguir monitoreando a distancia por parte de trabajadores de la salud comunitarios para asegurar la continuación del tratamiento, vigilar las complicaciones e incentivar la toma de las medicinas prescritas. Si es posible, estas personas deben recibir un mayor suministro de las medicinas para reducir la necesidad de acudir al centro de salud.
- Se debe informar a los establecimientos de salud que desinfecten las salas de espera y los consultorios y dispongan de áreas de lavado o desinfección de manos para todos los usuarios. Aquellas personas sin enfermedades crónicas y las menores de 60 años pueden continuar acudiendo a los servicios de salud rutinarios.
- Si un trabajador de la salud comunitario hace visitas domiciliarias, debe hacer la visita fuera de la vivienda si es posible. Si entra a la vivienda, el trabajador de la salud comunitario debe permanecer al menos a 2 metros de distancia de las personas durante la visita.
- Se recomienda a los trabajadores de la salud comunitarios que adopten medidas en las que no tengan que tocar al paciente. Sin embargo, si necesitan tocar al paciente (por ejemplo, para medir o pesar a un niño), deben usar mascarilla y lavarse las manos cuidadosamente antes y después del procedimiento.

**Servicios de cuidado prenatal, parto y cuidado postparto y del recién nacido**

- Se debe advertir a las mujeres embarazadas que dar a luz en el hogar conlleva graves riesgos para la madre y el bebé.
- Las mujeres embarazadas y madres con recién nacidos deben acudir a sus controles médicos rutinarios.
- Los cuidados prenatales, durante el parto, postparto y de recién nacidos se consideran esenciales.
- Mantener una dieta sana y una buena nutrición durante el embarazo, tomando hierro y ácido fólico, así como otros suplementos, es muy importante especialmente en esta etapa de pandemia.
- A menos de que sea imposible evitarlo, las mujeres deben acudir solas al control prenatal y a las visitas de planificación familiar y no traer a sus otros niños al centro de salud.

**Planificación familiar**

- Es importante que las mujeres sigan teniendo acceso a los métodos de planificación familiar durante la epidemia de COVID-19.
- Los trabajadores de la salud comunitarios deben aconsejar a las mujeres sobre las opciones de planificación familiar durante la epidemia y proporcionar pastillas anticonceptivas a las mujeres si esto forma parte de sus funciones.
- Los trabajadores de la salud comunitarios también deben derivar a las mujeres al centro de salud más cercano si estas desean recibir anticonceptivos inyectables, como DEPO o Sayana Press. El método del DIU no se considera una prioridad del sistema de salud durante la pandemia.
- Los trabajadores de la salud comunitarios también deben advertir a la población que la COVID-19 se puede transmitir a través de los besos o el contacto físico directo.

**Cuidado infantil / Vacunas**

- Es importante que los niños continúen recibiendo sus vacunas según el calendario de inmunización durante la pandemia de COVID-19, así como acudiendo al centro de salud para los servicios de bienestar infantil, tales como el monitoreo del crecimiento, los suplementos de vitamina A cuando se hayan recomendado, y la desparasitación.
- Deben mantenerse los cuidados de niños enfermos y el manejo de las causas principales de las enfermedades de la infancia (como la malaria, la neumonía, las enfermedades diarreicas, o cualquier amenaza para la salud infantil) como un servicio esencial comunitario.
- La diarrea infantil debe seguir tratándose, incluso durante la epidemia de COVID-19. Es ideal que los hogares dispongan de zinc/SRO en caso de que haya algún episodio de diarrea infantil. Si esto no es posible, los cuidadores deben buscar atención médica inmediatamente.

# Sección 5: Apoyo emocional en el hogar

**Mensajes clave:**

- **Reconocer que las distintas personas dentro de un hogar tienen diferentes factores de estrés.**
- **En la medida de lo posible, reducir los factores de estrés buscando información en fuentes confiables y reducir el tiempo invertido en ver las noticias (solo 1 o 2 veces al día).**
- **Si bien proporcionar una atención receptiva a los niños puede resultar difícil en esta etapa, compartir tiempo, conversar y jugar con los niños los ayudará a sentirse queridos y seguros.**

## Ayudar a los adultos

Es importante tener presente que además del estrés causado por la pérdida de fuentes de ingresos y la ausencia de apoyo para cuidar a los niños, el simple hecho del aislamiento social, la cuarentena y el distanciamiento puede afectar nuestro bienestar psicológico y el de nuestra familia.

- Hay que reconocer que las distintas personas dentro de un hogar tienen diferentes factores de estrés.
    - Los adultos mayores, especialmente aquellos que se encuentran en aislamiento y los que padecen deterioros cognitivos o demencia, podrían presentar más ansiedad, enfado, estrés, agitación, introversión o estar excesivamente desconfiados durante la epidemia en la cuarentena.
    - Es importante compartir hechos simples sobre lo que está sucediendo y dar información clara sobre cómo reducir el riesgo de contagio en palabras que las personas mayores con (o sin) discapacidades cognitivas puedan comprender. Repetir la información cuantas veces sea necesario.
- Si empezamos a sentir enfado o ira:

- Explorar qué es lo que está detrás de nuestra rabia.
- Estar atentos a los signos de alerta.
- Identificar qué es lo que nos dispara el enfado.
- Aprender maneras de calmarse rápidamente.
- Encontrar maneras más sanas de expresar el enfado.
- Mantenerse calmados cuidando de nosotros mismos.
- Reconocer si necesitamos ayuda profesional.

- En la medida de lo posible, reducir las fuentes de estrés:

  - Buscando información en fuentes confiables y reduciendo el tiempo invertido en ver las noticias (solo 1 o 2 veces al día).
  - Buscando apoyo de la familia y las amistades a través de llamadas telefónicas, email, mensajes de texto, etc.
  - Apartar un rato cada día para hacer algo entretenido (por ejemplo, hablar por teléfono con amigos).
  - Intentar mantener rutinas diarias (esto incluye no saltarse las comidas) y destinar el tiempo necesario para hacer ejercicio y dormir.
  - Practicar meditación o rezar para aliviarnos de pensamientos y sentimientos estresantes.
  - Involucrarse en actividades que nos han ayudado en el pasado a manejar las adversidades.

## Ayudar a los niños

Enseñar a los niños sobre la COVID-19:

- Tener una conversación con los niños sobre la COVID-19 para conocer lo que realmente saben sobre esta enfermedad.
- Validar sus sentimientos y emociones y hacerles saber que todos los sentimientos son válidos, dándoles confianza en que toda esta situación terminará.
- Corregir cualquier información errónea y ofrecer información fiable sobre la enfermedad.

Actividades para explicar el virus a los niños y mantenerlos activos cuando no están en la escuela:

- Juegos con rimas sobre lavarse las manos.
- Convertir la limpieza y desinfección de la casa en un juego.
- Hacer dibujos de virus/microbios para que los niños los coloreen.
- Explicar el uso de las mascarillas a los niños para que no tengan miedo.

Durante momentos de estrés y crisis, es común que los niños busquen más apego y sean más exigentes con sus madres y padres. Debemos hablar sobre la COVID-19 con los niños de manera honesta y apropiada. Si los niños tienen preocupaciones, hay que discutirlas juntos para calmar su ansiedad.

- Si bien proporcionar una atención receptiva a los niños podría ser difícil en esta etapa, compartir tiempo, conversar y jugar con los niños los ayudará a sentirse queridos y seguros.
- Los niños observan el comportamiento y las emociones de los adultos para obtener pistas sobre cómo manejar sus propias emociones en tiempos difíciles.
- Muchos niños se verán afectados por el cierre de las escuelas. Es importante mantener a los niños activos e involucrados en el aprendizaje al tiempo que practican el distanciamiento social.
- Es probable que los niños pasen más tiempo dentro de casa, dentro del patio o fuera (si en la vivienda o el patio no hay suficiente espacio) sin la compañía de sus amigos, por ello hay que proporcionarles juguetes fabricados con materiales locales y seguros que sean aptos para ellos.
- Observar qué es lo que más les llama la atención o les interesa y brindarles ese tipo de juegos.

- Leer libros o revistas junto a la familia. En este vínculo http://www.elsiestayshome.com/ se ofrece una compilación de cuentos para niños sobre la COVID-19 que se pueden imprimir o también el Grupo de Referencia del IASC sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias Humanitarias y Catástrofes (IASC MHPSS RG) ofrece el cuento "Mi heroína eres tú" en distintos idiomas.
- Organizar juegos en familia.

La pandemia también requiere cambios/adaptaciones en las rutinas diarias de los niños (especialmente desde el punto de vista físico), que incluyen el distanciamiento físico, un aumento de la frecuencia del lavado de manos y el uso de mascarillas cuando salen de casa (si así lo requieren las autoridades gubernamentales).

- Enseñar a los niños a lavarse las manos. Hay que explicar que lavarse las manos los ayuda a mantenerse sanos y evita que las personas se contagien con el virus.
- Cantar una canción o una melodía especial cada vez que nos lavamos las manos con los niños. Esto hará posible que el lavado de manos sea una actividad divertida y permitirá que los niños recuerden cuánto tiempo debe durar este lavado.
- Ayudar a que los niños conviertan el lavado de manos en una rutina; por ejemplo, usando frases como: "Siempre nos lavamos las manos al llegar a casa".
- Hacer juegos de rol con los niños o usar muñecos o títeres para explicar cómo mantener el distanciamiento de las otras personas.
- Puede que las mascarillas les den miedo a los niños. Hay que explicar que las mascarillas son tan importantes como vestirse y lavarse las manos, y convertir el uso de la mascarilla en una rutina diaria.
- Para que los niños se sientan cómodos con la noción del uso de la mascarilla, primero colocársela a un muñeco o a un títere y luego invitar al niño a que internet ponérsela.
- Ayudar al niño a convertir el uso de la mascarilla en una rutina, con frases como: "Al salir de casa nos ponemos los zapatos y la mascarilla".
- Asegurarse de que la mascarilla sea cómoda para el niño. Ajustarla si el niño siente algún tipo de incomodidad.

## Sección 6: Apoyo a las personas que han sufrido violencia doméstica y agresiones sexuales

**Mensajes clave**

- **Para las víctimas de abuso doméstico: tener información a mano sobre violencia doméstica, teléfonos de asistencia, trabajadores sociales, protección infantil, la comisaría de policía más cercana y albergues y servicios de apoyo disponibles. Ser discretos para que la pareja o los miembros de la familia no puedan encontrar esta información.**
- **Pedir apoyo a miembros de la familia o amistades que puedan ayudar en términos prácticos (con alimentos o el cuidado de los niños) así como a sobrellevar el estrés.**
- **Elaborar un plan de seguridad para la seguridad de la víctima y sus hijos en caso de que los episodios violentos empeoren.**

## Ayudar a los adultos

Los miembros de la comunidad deben ser conscientes del aumento de la violencia doméstica durante esta pandemia y deben mantenerse en contacto con las víctimas y disponer de información sobre dónde pueden conseguir ayuda.

- Es importante constatar que es seguro tener contacto con la víctima de violencia doméstica cuando el abusador está presente en el hogar y que la intervención no acarreará más daños a la víctima o a la persona que está interviniendo.
- Hay que comprender que el comportamiento abusivo puede estar relacionado con el estrés producido por la epidemia de COVID-19 y que el abusador también puede necesitar ayuda.
- Las siguientes medidas pueden ayudar a las personas que están sufriendo violencia doméstica:
    - Pedir apoyo a miembros de la familia o amistades que puedan ayudar en términos prácticos (con alimentos o el cuidado de los niños) así como a sobrellevar el estrés.
    - Elaborar un plan para su seguridad y la de sus hijos en caso de que los episodios violentos empeoren.
        - Esto incluye tener a mano los números de teléfono de vecinos, amistades y familiares a los que se pueda llamar o acudir para obtener ayuda.
        - Tener a mano los documentos importantes, dinero y algunos artículos personales para poder llevárselos en caso de que haya que dejar el hogar repentinamente.
        - Planificar cómo salir de la casa y obtener ayuda (transporte, lugar de destino, etc.).
    - Tener información a mano sobre violencia doméstica, teléfonos de asistencia, trabajadores sociales, protección infantil, la comisaría de policía más cercana y albergues y servicios de apoyo disponibles. Ser discretos para que la pareja o los miembros de la familia no puedan encontrar esta información.

## Apoyo a niños que han experimentado abusos y traumas

- Discutir el impacto social y económico de la COVID-19 y lo que significa para las familias, incluida la nuestra (sentimientos de ansiedad, aislamiento, miedos, etc.).
- Hay que explicar que las distintas personas responden de forma diferente a las situaciones de estrés y que algunas pueden volverse violentas y cometer abusos.
- Animar a las personas a que reporten cualquier abuso real o percibido y asegurarles que toda la información que proporcionen será tratada de forma confidencial.
- Si sospechamos que un niño está sufriendo abusos, no ignorarlo. Abordar la situación ya sea hablando con los miembros de la familia y/o informándolo a las autoridades competentes. Hay que pensar con detenimiento o discutir con alguien de confianza antes de tomar medidas que puedan causar más daño al niño.
- Si el abuso continúa, la víctima debe ser apartada del entorno de violencia.

## Anexo 1: Proporción de agua y cloro para preparar un desinfectante casero

| Marca de cloro; país de fabricación o uso | % De cloro activo (base) | Volumen de agua añadida a 1 parte de cloro para preparar una concentración de 1000 ppm | Ejemplos (una cucharadita = 5ml; y cucharada = 14,78ml) |
|---|---|---|---|
| JIK (Kenia, Liberia), Ajax (Jamaica) | 3.5% | 1:34 | 3 cucharaditas de cloro en 500 ml de agua.<br>1 cucharada de cloro en 500 ml de agua. |
| Bref Javel (Senegal) | 4% | 1:39 | 5 cucharaditas de cloro en 1 L de agua |
| Household Bleach (EEUU, Indonesia, Canadá); ACE (Turquía) | 5.25% | 1:52 | 2 cucharaditas de cloro en 500 ml de agua |
| Blanquedor, Cloro (México) | 6% | 1:59 | 2 cucharaditas de cloro en 250 ml de agua |
| Household bleach (EEUU) (Clorox® y otras marcas) | 8.25% | 1:82 | 2,5 cucharaditas de cloro en 1L de agua |
| Blanquedor (México), Lavindina (Bolivia) | 10% | 1:99 | 1 cucharadita de cloro en 500 ml de agua |
| La Croix Eau (Guinea) | 14% | 1:139 | 1,5 cucharaditas de cloro en 1 L de agua |

## Anexo 2: Cómo hacer una mascarilla para usarla en el hogar

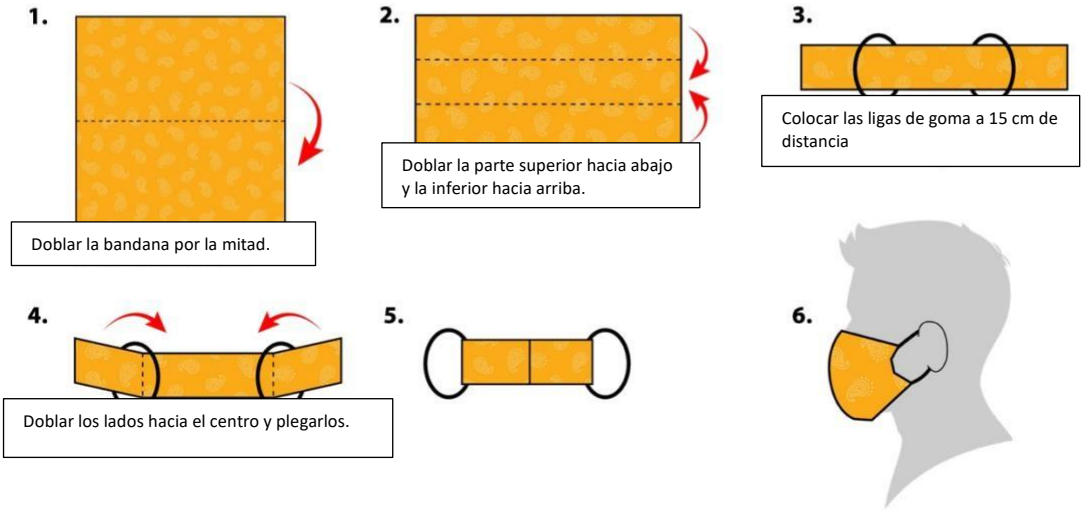
- Materiales: un trozo de tela de algodón cuadrado de 50 cm x 50 cm (o 20 pulgadas x 20 pulgadas, el tamaño de 2 manos extendidas, aproximadamente.) Se puede usar un trozo de tela de algodón (camiseta, bandana, toalla de mano o cualquier otro), 2 bandas o ligas elásticas de goma o para recoger el pelo. Usar una tela que al verla a través del sol no se detallen las fibras que la componen.
  - Doblar el trozo de tela por la mitad.
  - Luego doblar el trozo de tela en tres partes, doblando la parte superior y la inferior hacia el centro.
  - Colocar la tela doblada dentro de las bandas de goma y espaciarlas para que queden 15 cm entre las bandas (15 cm son alrededor del ancho de dos manos); doblar la tela por la mitad.
  - Colocar las bandas de goma alrededor de las orejas con el trozo de tela doblado cubriendo la nariz y la boca.
  - Ajustar la mascarilla para que se adapte cómodamente a la cara.

### Tela de bandana para cubrirse la cara (sin costuras)

**Materiales**

- **Bandana (o tela cuadrada de algodón de unos 50 cm x 50 cm)**
- **Ligas de goma (o para recoger el pelo)**
- **Tijeras (si se va a cortar la tela)**

**Instrucciones**



## Anexo 3: Cómo lavar y usar la mascarilla

## Anexo 3.5: Cómo no se debe usar la mascarilla

# COMO NO SE DEBE USAR LA MASCARILLA

No llevar la mascarilla debajo de la nariz

No estirar la mascarilla debajo de la barbilla para quede en el cuello

No dejar la barbilla fuera

No llevar la mascarilla suelta con espacio por los lados

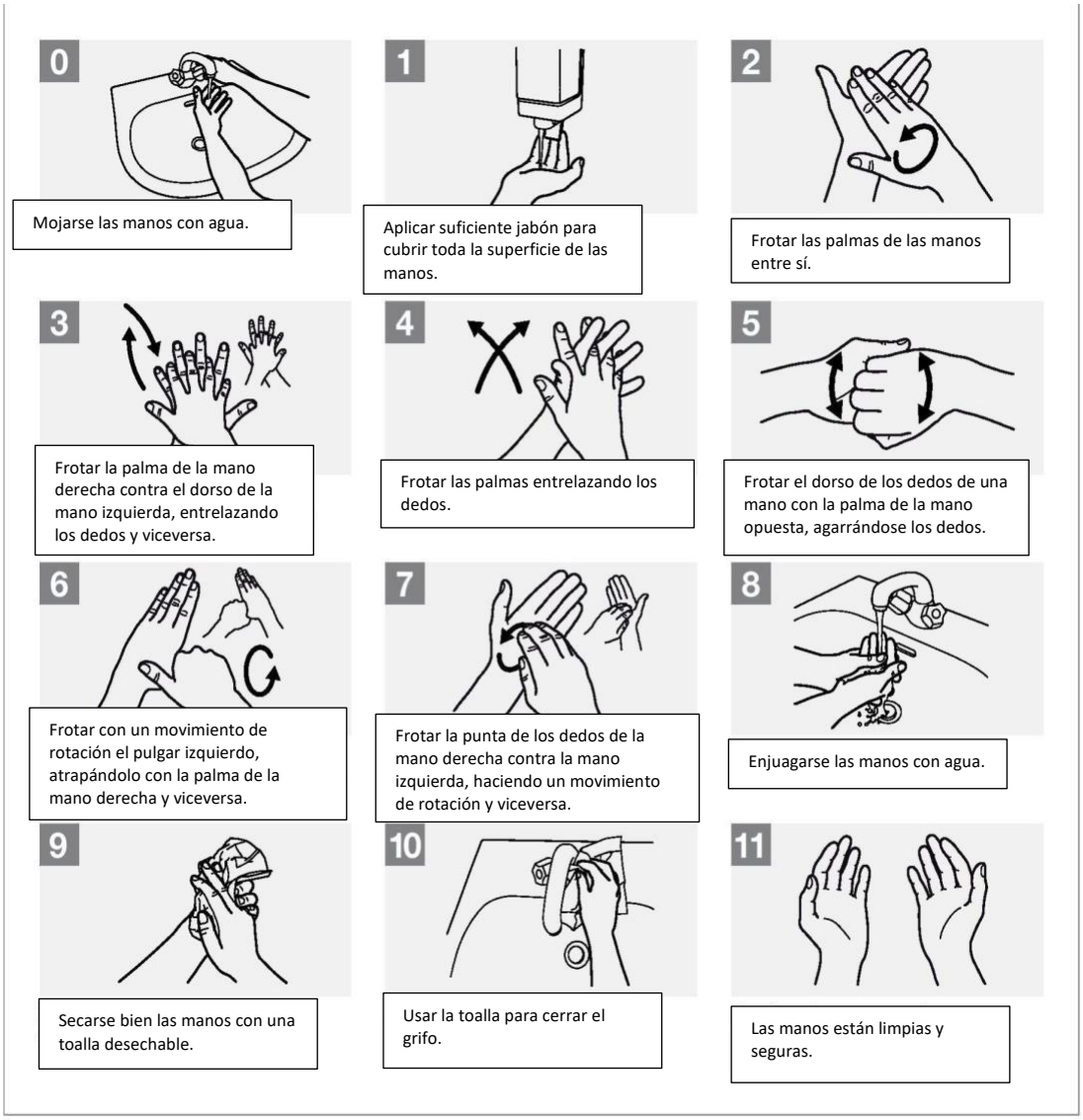
No dejar descubierta la parte superior de la nariz

No ponerse la mascarilla fuera de la cara, ni en la cabeza ni colgada en el cuello.

4

## Anexo 4: Instrucciones para lavarse las manos y lavado de manos en ambientes con escasez de agua

### Instrucciones para lavarse las manos



## Instrucciones para lavarse las manos y lavado de manos en ambientes con escasez de agua

### Instrucciones para lavarse las manos

**Paso 1:** Mojarse las manos con agua limpia corriente del grifo (tibia o fría), cerrar el grifo y aplicar el jabón.

**Paso 2:** Enjabonarse las manos frotándolas con el jabón. Enjabonar palmas y dorsos de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.

**Paso 3:** Frotarse las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesita medir el tiempo? Tararear la canción "Cumpleaños feliz" dos veces de principio a fin.

**Paso 4:** Enjuagar las manos con agua limpia corriente del grifo.

**Paso 5:** Secarse las manos con una toalla limpia o al aire libre.

Explicación:

Paso 1: Mojarse las manos con agua limpia corriente del grifo (tibia o fría), cerrar el grifo y aplicar el jabón.

- ¿Por qué? Porque las manos se pueden contaminar si se meten en un recipiente o palangana de agua estancada que ha sido usada previamente. Por ello se debe usar agua corriente del grifo. Sin embargo, lavarse las manos con agua no potable es necesario si no hay otra opción. La temperatura del agua no parece afectar la eliminación de microbios, pero el agua caliente puede irritar la piel y es más costosa.
- Si cerramos el grifo después de mojarnos las manos ahorramos agua, y existen algunos estudios que demuestran que una cantidad significativa de gérmenes se pueden transferir entre el grifo y las manos.
- Usar jabón para lavarse las manos es más eficaz que usar solo agua porque los agentes tensoactivos del jabón desprenden la suciedad y los microbios de la piel. Además, con el uso del jabón tendemos más a frotarnos las manos lo que elimina más gérmenes.

Paso 2: Enjabonarse las manos frotándolas con el jabón. Enjabonar palmas y dorsos de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.

- ¿Por qué? Enjabonar y frotar las manos genera fricción, lo que ayuda a eliminar la suciedad, la grasa y los microbios de las manos. Los microbios están presentes en toda la superficie de la mano, y con frecuencia se concentran particularmente debajo de las uñas. Por ello, se debe restregar todas las partes de la mano.

Paso 3: Frotarse las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesita medir el tiempo? Tararear la canción "Cumpleaños feliz" dos veces de principio a fin.

- ¿Por qué? Determinar el tiempo apropiado en minutos para el lavado de manos es difícil porque se han hecho pocos estudios al respecto. Estos estudios han logrado identificar una reducción en el número de microbios, de los cuales solo una pequeña proporción causa enfermedades, pero no han determinado su impacto sobre la salud. Reducir el número de microbios en las manos no está necesariamente ligado a tener buena salud. La duración óptima del tiempo de lavado de manos también puede depender de muchos factores, como el tipo y la cantidad de suciedad en las manos y el lugar en el que la persona se lava las manos.

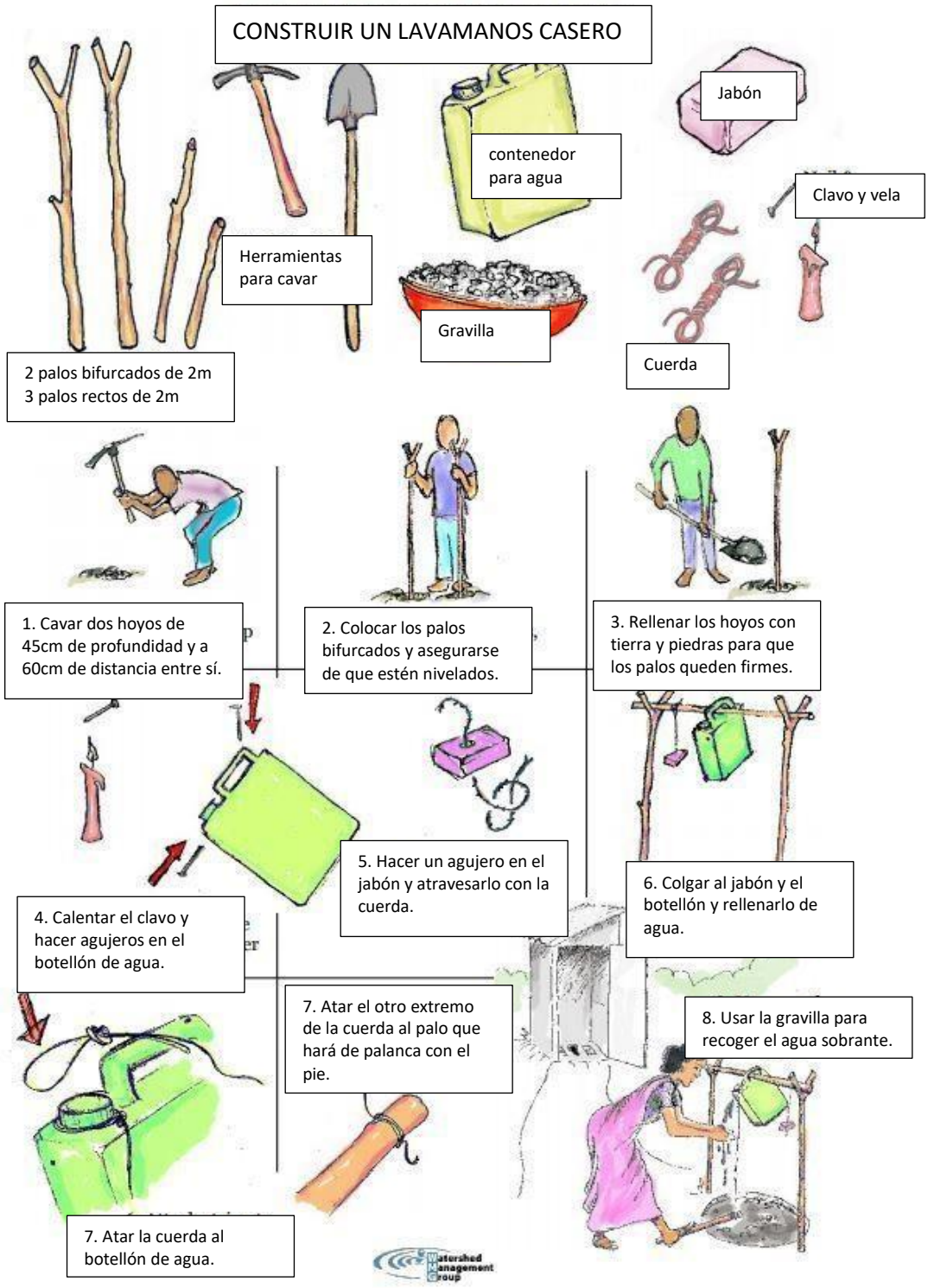
Paso 4: Enjuagar las manos con agua limpia y corriente del grifo.

- ¿Por qué? El jabón y la fricción ayudan a desprender la suciedad, la grasa y los microbios de la piel (incluidos los gérmenes que causan enfermedades) que luego se eliminan al enjuagarse las manos. Enjuagarse las manos y quitarse el jabón también reduce la irritación en la piel. Las manos se pueden contaminar si se meten en un recipiente o palangana de agua estancada que ha sido usada previamente. Por ello se debe usar agua corriente del grifo.

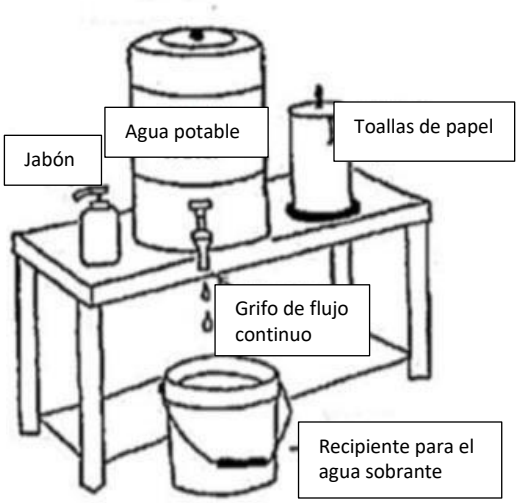
Paso 5: Secarse las manos con una toalla limpia o al aire libre.

- ¿Por qué? Los gérmenes se pueden transferir más fácilmente desde y hacia las manos mojadas. Por ellos hay que secarse las manos después de lavarlas.

## Lavamanos casero (Tippy Tap)

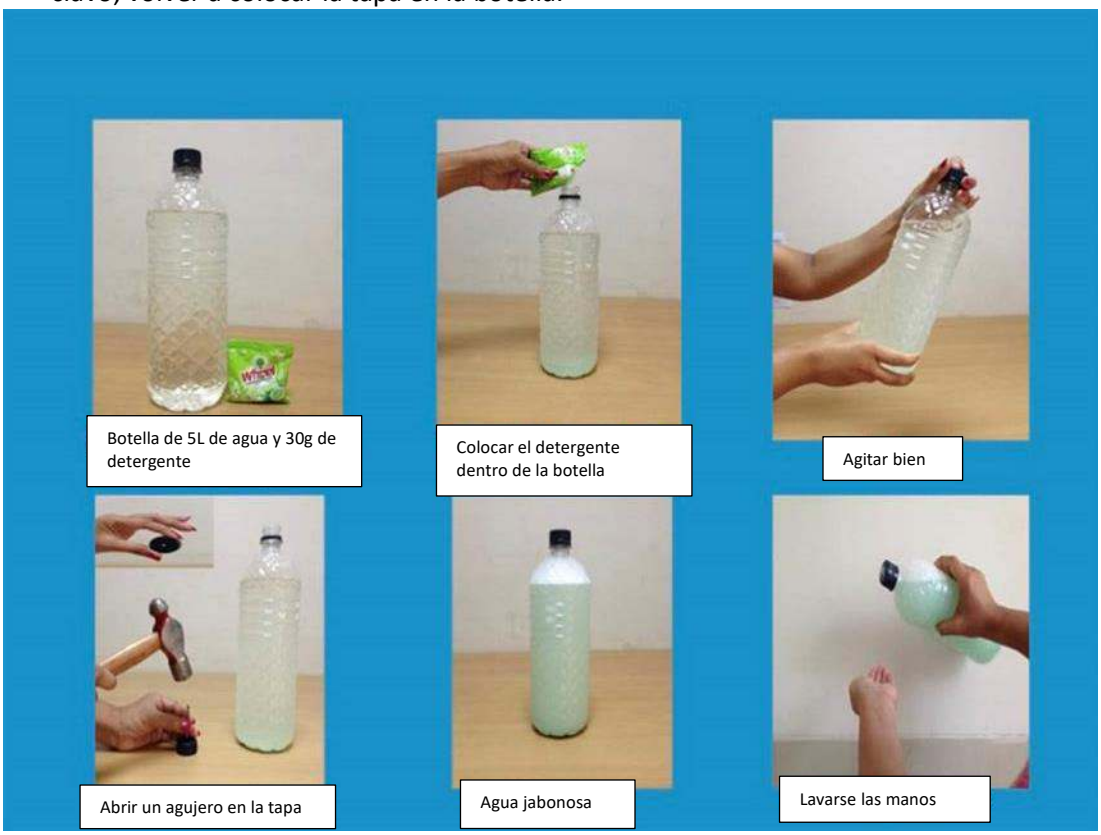


## Ejemplo de un lavamanos hecho con materiales locales




## Agua jabonosa

Llenar con agua una botella vacía de 1500 ml; añadir 30 gramos de detergente de lavar ropa; agitar la botella para mezclar el contenido; sacar la tapa de la botella y abrirle un orificio con un clavo; volver a colocar la tapa en la botella.



## Referencias


- Hesperian Home Guides. https://en.hesperian.org/hhg/Coronavirus
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 15 de abril, 2020. *Caring for Someone at Home*. Disponible en: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 13 de abril, 2020. *What to do if you are sick*. Disponible en: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/caring-for-yourself-at-home.html
- Organización Mundial de la Salud, 17 de marzo, 2020. *Home care for patients with COVID-19 presenting with mild symptoms and management of their contact.* Disponible en: https://www.who.int/publications-detail/home- care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts
- UNICEF, Global Nutrition Cluster, Global Technical Assistance Mechanism for Nutrition (GTAM), 2020. *Infant & young child feeding in the context of COVID-19.* Disponible en: https://www.ennonline.net/covid19iycfbrief
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Consultado el 20 de abril, 2020. https://www.cdc.gov/handwashing/show-me-the-science-handwashing.html
- Centro Europeo para la Prevención y Control de Enfermedades, *Definition of close contact for the purpose of case definition.* Consultado el 26 de abril, 2020. https://www.ecdc.europa.eu/en/case-definition-and-european-surveillance-human-infection-novel- coronavirus-2019-ncov
- Organización Mundial de la Salud. https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_3
- Organización Mundial de la Salud. *COVID-19 and violence against women.* Abril 2020. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331699/WHO-SRH-20.04-eng.pdf?ua=1
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6915e3.htm?s_cid=mm6915e3_w
- U.S. Army Public Health Command. https://phc.amedd.army.mil/PHC%20Resource%20Library/TIP_No_13-034-1114_Prepare_Measure_High_Chlorine_Solutions.pdf
- Africa CDC Institute for Workforce Development Clinical Community of Practice. COVID19 Webinar, 26 de marzo de 2020. https://vimeo.com/401111213/a4f2ac2720
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent- getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html
- UNICEF. Consultado en abril 2020. *Feeding sick children during the COVID-19 pandemic*. https://www.unicef.org/eap/feeding-sick-children-during-covid-19-pandemic
- Organización Mundial de la Salud. *Breastfeeding and COVID-19 for health care workers.* Consultado en abril, 2020. https://www.who.int/docs/default-source/maternal-health/faqs-breastfeeding-and-covid-19.pdf?sfvrsn=d839e6c0_1
- NPR radio. https://www.npr.org/sections/goatsandsoda/2020/05/13/854428849/video-3-tips-to-make- your-face-mask-more-effective
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. *Show me the Science. Handwashing with limited water*. https://www.cdc.gov/handwashing/show-me-the-science-handwashing.html
- FICR, UNICEF, OMS. Community-based healthcare, including outreach and campaigns in the context of the COVID-10 pandemic. Consultado en abril 2020. https://www.unicef.org/media/68811/file/Guidance-Community-based-Health-Care.pdf
- Kenya Ministry of Health Home-based care guidelines. http://www.health.go.ke/wp-content/uploads/2020/03/Coronavirus-Home-Based-Care-Guidance-1.pdf
- Tippytap.org. http://www.tippytap.org/
- Organización Mundial de la Salud, 8 de junio, 2020. *Consejos para la población sobre el nuevo coronavirus (2019-nCoV): cuándo y cómo usar mascarilla.* https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for- public/when-and-how-to-use-masks
- Organización Mundial de la Salud, marzo 2020. https://www.who.int/publications/i/item/global-surveillance-for-covid-19-caused-by-human-infection-with-covid-19-virus-interim-guidance