



MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA

OPS



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
INiciativa Regional para las Américas

# GUÍA DE ORIENTACIONES BÁSICAS PARA EL HOGAR Y LA COMUNIDAD

Para la prevención de la  
enfermedad por coronavirus  
(COVID-19) y otros virus  
respiratorios





# **GUÍA DE ORIENTACIONES BÁSICAS PARA EL HOGAR Y LA COMUNIDAD**

**Para la prevención de la enfermedad  
por coronavirus (COVID-19) y otros  
virus respiratorios**

# Índice:

## Introducción

- 1. Objetivo de la Guía.**
- 2. Hablemos acerca de la nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19) y otros virus respiratorios. .... 6**
  - 2.1 ¿Qué es la nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19)? ..... 6
  - 2.2 Cuáles son los signos y síntomas de la enfermedad por coronavirus (COVID-19) y otras enfermedades respiratorias? ..... 6
  - 2.3 Signos y síntomas de peligro, que indican la urgencia de acudir al establecimiento de salud. .... 7
  - 2.4 ¿Cómo se transmite la enfermedad por coronavirus (COVID-19) y otras enfermedades respiratorias? ..... 7
  - 2.5 ¿Cuáles son las medidas para evitar la enfermedad por coronavirus (COVID-19) y otras enfermedades respiratorias? ..... 8
- 3. Formas correctas de cómo aplicar las principales medidas para prevenir la enfermedad por coronavirus (COVID-19) y otras enfermedades respiratorias. .... 8**
  - 3.1 Lavado de las manos ..... 8
  - 3.2 Toser o estornudar ..... 9

# Índice:

3.3 Mascarilla: Cómo y cuando utilizarla y cómo retirarla. ....	9
3.3.1 Cómo ponerse la mascarilla y como utilizarla. ....	9
3.3.2 Cómo quitarse la mascarilla. ....	10
<b>4. Medidas para disminuir la transmisión de la enfermedad por coronavirus (COVID-19) u otras enfermedades respiratorias en el hogar. ....</b>	<b>10</b>
4.1 Medidas para los cuidadores. ....	10
4.2 Medidas a tener en cuenta por los cuidadores con la persona enferma. ....	11
4.3 Medidas de higiene para el hogar. ....	12
4.4 ¿Dónde debe permanecer una persona enferma por el coronavirus (COVID-19) en el hogar?.....	12
<b>5. Si estás lactando (dando el seno).....</b>	<b>12</b>
<b>6. Salud mental: Sugerencias para el apoyo emocional. ....</b>	<b>13</b>

## Introducción

El Ministerio de Salud Pública pone a disposición de los hogares y la comunidad esta guía de orientaciones básicas para la prevención y control de la enfermedad por coronavirus (COVID-19) y otros virus respiratorios, a fin de que sea utilizada por las personas, las familias, grupos comunitarios y los medios de comunicación de la comunidad.

Para mejores resultados recomendamos que se lea en familia y se apliquen de inmediato las medidas de prevención, como son el lavado de manos con agua y jabón de manera frecuente y la protección de boca y nariz al estornudar, según indica esta guía.

Además de lo anterior, se deben aplicar las medidas recomendadas de acuerdo con las necesidades, por situación de salud presentada.

### 1. Objetivo de la Guía

Aplicar las medidas de prevención y control de la enfermedad por coronavirus (COVID-19) y otros virus respiratorios para disminuir los riesgos de enfermar o morir.

### 2. Hablemos acerca de la nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19) y otros virus respiratorios

#### 2.1 ¿Qué es la nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19)?

Es un virus respiratorio que puede causar enfermedades, que van desde un resfriado común hasta complicaciones graves.

#### 2.2 ¿Cuáles son los signos y síntomas de la enfermedad por coronavirus (COVID-19) y otras enfermedades respiratorias?

## **Los principales son:**

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar
- Dolor de garganta
- Secreción en la nariz, boca y lagrimeo
- Dolor muscular
- Dolor de cabeza intenso
- Malestar general
- Diarrea

## **2.3 Signos y síntomas de peligro, que indican la urgencia de acudir al establecimiento de salud:**

- Dificultad para respirar
- Dolor en el pecho
- Convulsiones
- Desorientación
- Somnolencia
- Secreciones nasales y por boca con sangre
- Vómitos y/o diarrea persistente

**Si presenta uno de estos síntomas, visite de inmediato al establecimiento de salud más cercano.**

## **2.4 ¿Cómo se transmite la enfermedad por coronavirus (COVID-19) y otras enfermedades respiratorias?**

Estas enfermedades se transmiten de persona a persona a través de la tos, estornudos o las manos u objetos contaminados de secreciones nasales y gotitas que salen por la boca.

## **2.5 ¿Cuáles son las medidas para evitar la enfermedad por coronavirus (COVID-19) y otras enfermedades respiratorias?**

- Lávese las manos con agua y jabón, y motive a todos los miembros de su familia a hacerlo de manera frecuente.
- Al estornudar o toser, cúbrase la boca y nariz con un pañuelo o con el antebrazo.
- Evite saludar con la mano o besos.
- Evite escupir en el piso.
- Evite compartir objetos personales.
- Evite visitar hogares y lugares donde haya personas afectadas por la enfermedad por coronavirus (COVID-19) y otras enfermedades respiratorias.
- Evite que adultos mayores y personas con enfermedades crónicas tengan contacto con otras que estén enfermas por la enfermedad por coronavirus (COVID-19) u otras enfermedades respiratorias.

## **3. Formas correctas de cómo aplicar las principales medidas de prevención para evitar la enfermedad por coronavirus (COVID-19) y otras enfermedades respiratorias**

### **3.1 Lavado de las manos**

- Retire las prendas de las manos y la muñeca (anillos, reloj, pulsera).
- Utilice jabón desinfectante o de cuaba.
- Abra la llave y jabónese bien las manos (si no tiene agua, utilice agua almacenada en un recipiente).
- Cierre la llave mientras se jabona y entrelace y frote los dedos.
- Frote la parte opuesta de la palma de las manos, hasta las muñecas.
- Abra de nuevo la llave y deje correr el agua desde la punta de los dedos y siga frotando mientras se elimina el jabón.

- Seque las manos con una toalla; si es con papel o servilleta échelo al zafacón.

### **3.2 Toser o estornudar**

- Cúbrase la nariz y la boca con un paño o pañuelo, preferiblemente desechable.
- Después de usar el pañuelo desechable, échelo al zafacón.
- Doble el paño o pañuelo en sentido contrario al usado para toser y lávelo con detergente tan pronto sea posible.
- Si no dispone de paño o pañuelo, cúbrase la nariz y la boca con el antebrazo.
- Lávese bien las manos después de toser o estornudar.

### **3.3 Mascarilla: cuándo y cómo utilizarla y como retirarla**

Debe usarla si está cuidando a una persona enferma, cuando el enfermo esté tosiendo o estornudando.

#### **3.3.1 Cómo ponerse la mascarilla**

- Antes de ponerse la mascarilla, lávese las manos con agua y jabón o un desinfectante a base de alcohol.
- Al ponérsela asegure que le cubra la boca y la nariz, y que quede bien ajustada.
- Evite tocar la mascarilla mientras la usa, si lo hace lávese las manos de nuevo de forma correcta.
- Si la mascarilla se humedece o se ensucia, cámbiela por otra.

### 3.3.2 Cómo quitarse la mascarilla

- Para quitar la mascarilla, retírela por detrás, por ambos lados al mismo tiempo con las dos manos (no toque el frente de la mascarilla).
- Cuando la retire échela en el zafacón y tape, o en una funda plástica y amárrela para que nadie más la toque.
- No preste ni utilice de nuevo la mascarilla ya usada.
- Después de quitarse la mascarilla, lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.

## 4. Medidas para disminuir la transmisión de la enfermedad por coronavirus (COVID-19) y otras enfermedades respiratorias en el hogar

### 4.1 Medidas para los cuidadores

Cuando cuide de un familiar que esté afectado por el COVID-19 u otras enfermedades respiratorias en el hogar, o que haya sido enviado al hogar para completar el tratamiento, las principales medidas de protección a seguir, para usted y las demás personas que no están enfermos son:

- Lavarse las manos con agua y jabón después de cualquier contacto con el enfermo, o su entorno inmediato, antes de comer y después de usar el baño.
- Utilizar guantes desechables en el contacto boca, nariz, y en la manipulación de desechos, como orinas, pupú o caca y vómitos.
- Al retirarse los guantes debe echarlos en el zafacón y lavarse las manos.
- Use mascarilla cuando cuide de una persona enferma, según la forma correcta explicada en la pagina 9 punto 3.3.
- Siga las recomendaciones del personal de salud.

## 4.2 Medidas a tener en cuenta por los cuidadores con la persona enferma.

- Si la persona enferma presenta uno de estos signos y síntomas de peligro (dificultad para respirar, dolor en el pecho, convulsiones, desorientación, somnolencia, secreciones nasales y por boca con sangre, vómitos y/o diarrea persistente), acuda de inmediato al establecimiento de salud más cercano.
- Mantenga a la persona enferma en reposo, en casa, según indicación médica y alejada de los lugares de concurrencia de personas.
- Evite que comparta objetos personales con otras personas.
- Motive a la persona enferma a ingerir abundantes líquidos y no descuidar la alimentación.
- Evite que se automedique, y asegúrese de que solo use medicamentos indicados por el médico.
- Luego de subir o bajar escaleras, abrir o cerrar puertas, lávese bien las manos con agua y jabón o use un antiséptico en gel a base de alcohol (70%).
- Evite el contacto directo con las secreciones de la nariz y boca.
- Siempre recuérdale a la persona enferma que al estornudar o toser se cubra la boca y nariz con un pañuelo o con el antebrazo, y que se lave las manos con agua y jabón o frotándose con una loción para manos, a base de alcohol.
- Motive a todos los miembros del hogar a que se laven las manos con frecuencia, con agua y jabón o frotándose con una loción para manos, a base de alcohol.
- **Evite que las personas con enfermedades crónicas como tuberculosis, VIH/SIDA, diabetes y otras, sean las que cuiden del afectado por la enfermedad.**
- Continúe aplicando las medidas de prevención recomendadas.

### **4.3 Medidas de higiene para el hogar.**

- Debe desinfectar los objetos utilizados por personas enfermas, tales como teléfonos, celulares, juguetes, manubrios de las puertas, palanca del sanitario, llave del lavamanos y fregadero.
- Desinfecte el baño con cloro todos los días, y si es de uso común hágalo de manera frecuente.
- Limpie la habitación con un paño húmedo para mantenerla libre de polvo.
- Deje abiertas las ventanas el mayor tiempo posible.

### **4.4 ¿Dónde debe permanecer una persona enferma por el coronavirus (COVID-19) en el hogar?**

#### **Se recomienda:**

- Permanecer en reposo, según indicación médica, en una habitación separada de las áreas comunes de la casa, o separar el área con cortinas.
- El área debe ser tranquila y limitarse la entrada de otras personas sin protección a la habitación o área donde esté la persona enferma.
- Abrir puertas, ventanas u otras áreas comunes de la casa, a fin de permitir una buena ventilación.
- En caso de que tenga que estar en una de las áreas comunes de la casa o cerca de otras personas, siempre debe utilizar una mascarilla.

## **5. Si está lactando (dando el seno)**

- Continúe la lactancia materna.
- Lávese las manos bien antes y después de la alimentación al pecho.
- Siempre que esté lactando debe tener un pañuelo, papel o servilleta para cubrirse la boca al toser o estornudar.

## 6. Salud mental: Sugerencias para el apoyo emocional

La persona enferma y su entorno familiar pueden sentirse emocionalmente afectadas por la situación, por lo que se sugiere lo siguiente:

- Escuche tranquilo sin interrumpir mientras la persona se expresa.
- Muestre comprensión y apoyo emocional a quienes están sufriendo angustia o tristeza.
- Muéstrese calmado para no transmitir ansiedad.
- El cuidado físico y emocional de la persona enferma debe ser proporcionado por sus familiares.
- Dele a la persona enferma el tiempo necesario para comprender la información y comparta sus temores, siempre transmitiendo pensamientos esperanzadores.
- Con los niños y niñas se debe tener cuidado de no asustarles, porque pueden no estar preparados para comprender la situación.

**Realice actividades con las personas afectadas por la enfermedad por coronavirus (COVID-19) mientras se mejora:**

- Promueva actividades que distraigan y tranquilicen a las personas en la seguridad de su hogar: dialogar, leer, orar, escuchar radio, ver televisión, usar el teléfono, entre otras.
- Recuerde desinfectar los aparatos luego de su uso, así como también los objetos utilizados por la persona enferma.
- Procure que la persona enferma no se sienta sola.

En la etapa de la adolescencia hay una tendencia a no medir los riesgos y a no sentirse afectado/a por estos (por ejemplo: A mí no me va a pasar nada). Por tanto, promueva espacios de armonía y reflexión sobre la importancia del autocuidado y motive a los jóvenes a transmitir estas medidas a sus pares o amistades.

## Referencias:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

[https://www.paho.org/arg/index.php?option=com\\_content&view=article&id=10430:coronavirus&Itemid=226](https://www.paho.org/arg/index.php?option=com_content&view=article&id=10430:coronavirus&Itemid=226)

República Dominicana, Ministerio de Salud Pública. Guía de orientaciones básicas. Cuidado de personas con influenza o gripe en el hogar. Santo Domingo: MSP; 2009.





## **PARA MÁS INFORMACIÓN**

Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social

Email: [info@ministeriodesalud.gob.do](mailto:info@ministeriodesalud.gob.do)

809-686-9140 / 1-809-200-4091 (Sin cargo)

Email: [alertatemprana@ministeriodesalud.gob.do](mailto:alertatemprana@ministeriodesalud.gob.do)