



Consejos para trabajadoras de cuidado en el hogar

Sobre las tapabocas y otro equipo de protección personal

Las trabajadoras de la salud y cuidadoras que están cuidando a personas que han presentado síntomas del coronavirus, en espacios cerrados (en casa o en una instalación de cuidado de salud) deben utilizar equipo de protección personal (EPP) especializado, como los respiradores N95 o KN95, mientras están trabajando. **Si la persona que estás cuidando empieza a presentar cualquier síntoma del coronavirus, debes contactar a un profesional de salud inmediatamente para obtener información sobre cómo protegerte.** Dado que hay una carencia de este equipo especializado, como los respiradores, el público general NO debe utilizar este equipo.

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) recomienda el uso generalizado de tapabocas de tela o máscaras quirúrgicas desechables para todas las personas para ayudar a parar la propagación del virus. Si vas a estar en contacto cercano con otras personas en el trabajo o en público, se recomienda que todas las personas utilicen tapabocas (con la excepción de los niños pequeños). Es muy importante cuando uses un tapabocas, seguir estas indicaciones:



1. Evita tocar tu cara mientras traes tapaboca. Un tapabocas de tela debe quedar bien ajustado sobre el puente de la nariz y debajo de la barbilla, pero no tan estirado que la tela quede pegada directamente sobre la nariz y los labios.



2. Ten cuidado al quitar el tapabocas - no toques la parte de enfrente, solamente debes tocar las agarraderas o correas.



3. Ten cuidado al quitar el tapabocas - no toques la parte de enfrente, solamente debes tocar las agarraderas o correas.



4. Después de quitar un tapabocas, tíralo a la basura de inmediato si es desechable, o ponlo con las cosas para lavar si es de tela, y lávalo después de cada uso.



5. Asegúrate de lavar las manos cuidadosamente inmediatamente después de quitar el tapabocas.



Ojo que los tapabocas caseros de tela no se consideran eficaces para prevenir que la persona que los trae puesto se contagie con el virus. Pero sí ayudan a contener los estornudos o toses de la persona que los trae puesto, como medida importante para proteger las personas a su alrededor. Para aprender más sobre cómo hacer tu propio tapabocas de tela, y cómo utilizarlo correctamente, vean este nuevo volante con instrucciones del CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/DIY-cloth-face-covering-instructions-sp.pdf>.

Además de los tapabocas, los guantes pueden ayudar a limitar su exposición al coronavirus de las superficies que se tocan con frecuencia (especialmente si no puedes lavarte las manos). También son importantes para proteger la piel de productos químicos en los desinfectantes si estás haciendo limpieza. Cuando usas guantes, asegúrate de seguir estos consejos:

- evita tocarte la cara
- no reutilices los guantes desechables - tíralos a la basura después de cada uso
- para guantes desechables, los que no son de látex son mejores, por ejemplo los guantes de nitrilo
- si usas guantes no desechables (como de goma resistente u otro material resistente), lávate las manos con agua y jabón con los guantes puestos antes de quitártelos
- lávate bien las manos inmediatamente después de quitar los guantes

Para las trabajadoras del hogar, el uso de equipo de protección personal puede ser una forma adicional de protegerte, pero es importante seguir practicando todas las demás medidas de seguridad, especialmente el distanciamiento físico y el buen lavado de manos, para protegerte y reducir la propagación del coronavirus.