

Cómo autoaislarse en una vivienda compartida



Si tiene COVID-19 o se ha expuesto a él, lo ideal es que use un dormitorio y un baño separados. Pero esta no es una opción si vive en un lugar pequeño o lleno de gente con un solo baño. Aun así, hay cosas que puede hacer para ayudar a proteger a las personas con las que vive.

Quédese en un cuarto lo más que pueda.

- Si hay un dormitorio, lo mejor es que usted lo use. No comparta la cama con nadie. Las personas sanas deben dormir en otra habitación.
- Si no hay un dormitorio que pueda usar, trate de quedarse en una habitación que esté cerca del baño. Esto reducirá la frecuencia con la que pasa por áreas comunes, como la cocina.
- Si puede, pídale a una persona en su hogar que le traiga las cosas que necesita y las deje fuera de su área.

No comparta artículos personales en el hogar.

Estos incluyen ropa de cama, toallas, platos, vasos y utensilios para comer. Si alguien toca los artículos que usted usó, esa persona debe lavarse bien las manos después de manipularlos.

Tenga especial cuidado en el baño.

- Lávese bien las manos después de usar el inodoro.
- Use una toalla y una toallita separadas.

- Antes de salir del baño, desinfecte todo lo que haya tocado, como manijas de inodoros y lavabos, perillas de las puertas, e interruptores de luz o ventiladores. Use un aerosol o toallitas desinfectantes de uso doméstico. O use una solución de lejía casera.

Tenga cuidado en la cocina.

- Si necesita algo, espere hasta que no haya nadie más en la cocina.
- Lávese bien las manos antes de tocar cualquier cosa.
- Llévase la comida o la bebida a su habitación.
- Antes de salir de la cocina, desinfecte todo lo que tocó. Esto puede incluir encimeras, cajones, manijas del refrigerador y el microondas, y el fregadero.

Deje entrar aire fresco.

Si el clima lo permite, abra algunas ventanas. O use un acondicionador de aire si lo tiene. Si su habitación tiene una puerta, manténgala cerrada, pero abra una ventana.