



Si un padre o cuidador está infectado con COVID-19 (se hizo la prueba y dio resultado positivo) o si un profesional de la salud le dijo que es probable que esté infectado, aquí tiene algunas sugerencias para prevenir la infección en el hogar. Sabemos que algunas de estas recomendaciones no son posibles para todas las familias.

¿Qué deberían hacer mi familia?



Permanezcan en casa y lejos de otros

- Recomendamos lo siguiente a cualquier persona que se sospeche o se haya confirmado que está infectada con COVID-19:
 - **Autoaislamiento:** La persona enferma de la familia debe quedarse en casa, alejada de los demás para disminuir la posibilidad de propagar la enfermedad.
 - **Trate de quedarse en un cuarto de la casa:** Creen un cuarto especial para que la persona con síntomas se quede allí hasta sentirse mejor. Si esto no es posible, **se debe quedar al menos a 6 pies (2 metros) de distancia** de las demás personas y de las mascotas que viven en la casa.
 - Si hay más de una persona enferma en la casa, traten de que cada una se quede en su propio cuarto. Si eso no es posible, mantener a las personas enfermas de la familia en el mismo cuarto está bien.
 - Use un servicio de entrega o recogida de comestibles o pídale a amigos o familiares que le dejen comestibles y suministros. Deben dejarlos afuera de su casa para evitar el contacto directo.



Usen equipo de protección personal y practiquen una buena higiene

- **Designen a un familiar o amigo que no tenga síntomas para que cuide al niño.** Sabemos que esto no siempre es posible.
 - Si el padre o el cuidador no se puede aislar, debe usar una mascarilla cuando esté a menos de 6 pies de otras personas. Si no tiene una mascarilla, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) dicen que una bufanda o pañuelo puede ofrecer una protección limitada.
- Tosa o estornude en un pañuelo de papel o en el codo y luego lávese las manos al menos durante 20 segundos con agua y jabón. Cualquier tipo de jabón está bien, incluso jabón natural. Si no tiene agua y jabón, lávese con un desinfectante de manos a base de alcohol que tenga entre 60 % y 95 % de alcohol.
- Todos en la casa deben **evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca** a menos que se hayan lavado las manos.



Limite los visitantes a su casa

- **No permita que nadie entre a su casa a menos que sea necesario.** Esto incluye a personas como ayudantes de salud en el hogar y enfermeras. Esto se debe al riesgo de contagio del virus de una persona que está infectada con COVID-19 pero no tiene síntomas (asintomática) o que está infectada pero todavía no ha presentado síntomas (presintomática).
- **Si deben venir a su casa profesionales de la salud para el cuidado de su niño, dígalos que en su hogar hay alguien que podría estar infectado con COVID-19.** Los profesionales de la salud deberían usar equipo de protección personal como guantes, protección de los ojos y mascarillas.

¿Cómo puedo reducir los gérmenes en mi casa?

- Si es posible, **el cuidador enfermo debe usar un baño usar un baño diferente** del de los otros miembros del hogar.
 - La persona enferma debe limpiar el baño tanto y tan a menudo como sea posible. Esto incluye grifos, fregadero, inodoro, superficies y cualquier otra parte que toque o en la que pueda toser o estornudar.
 - Mantenga la tapa del inodoro cerrada cuando al tirar de la cadena para evitar que los gérmenes se propaguen.
- Si la persona enferma no puede limpiar, entonces otro miembro de la familia debe limpiar. Si es posible, debe usar una mascarilla y guantes desechables.
 - Si no tiene guantes desechables, puede usar guantes reutilizables para el hogar, pero a partir de ese momento úselos sólo para la limpieza del COVID-19. Asegúrese de limpiarlos bien con agua y jabón después de cada uso.
 - Si no tiene una mascarilla, los CDC dicen que una bufanda o pañuelo puede ofrecer una protección limitada.

Después de la limpieza:

- Quítese los guantes desechables y tírelos. Si está usando guantes reutilizables, límpielos bien con agua y jabón.
- Lávese las manos de inmediato con agua y jabón o use un desinfectante a base de alcohol.
- Quite la mascarilla o la cubierta de la cara y tírela o lávela.
- Lávese las manos de nuevo con agua y jabón o use un desinfectante a base de alcohol.
- **No comparta artículos del hogar con nadie infectado con COVID-19.** Todos los artículos usados del hogar se deben limpiar bien después de cada uso, por ejemplo, ropa de cama y toallas. Las personas enfermas deben usar su propio tubo de debería y barra

de jabón (si usan jabón en barra en vez de líquido).

- **La persona enferma debe limpiar con frecuencia los objetos que toca a menudo en su "cuarto de enfermo" y en su baño**, esto incluye picaportes, inodoros, grifos y dispositivos electrónicos (teléfonos, computadoras).

¿Cómo puedo reducir los gérmenes en mi casa?

- Una persona de la familia que no tenga síntomas debe limpiar y desinfectar las partes que se tocan a menudo en el hogar (fuera del cuarto del enfermo).
- Use un limpiador regular para el hogar o haga su propio desinfectante mezclando 1 parte de blanqueador con 9 partes de agua.
- **Abra las ventanas y puertas**, según lo permita el tiempo, para mantener el aire en movimiento por la casa.

¿Qué pasa si una madre que amamanta tiene COVID-19?

- Hasta ahora, no hay pruebas de que el virus que causa el COVID-19 se disemine a través de la leche materna. Pídale las últimas actualizaciones a su pediatra.
- Si se sospecha o confirma que una madre que amamanta está infectada con COVID-19, la lactancia puede continuar pero se deben tomar medidas para evitar la propagación del virus al bebé:
 - Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos antes de tocar a su bebé. También puede usar desinfectante para manos a base de alcohol que tenga entre 60 % y 95 % de alcohol. Cubra todas las superficies de sus manos y frótelas hasta que se sientan secas. Se debe usar agua y jabón si las manos están visiblemente sucias.
 - **Use una mascarilla.** Si no tiene una mascarilla, los CDC dicen que una bufanda o pañuelo puede ofrecer una protección limitada.

Si extrae o bombea leche materna

Todos los gérmenes, incluyendo el COVID-19, pueden entrar a la leche materna bombeada. Por eso es importante tomar estas precauciones:

- **Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos** antes de tocar las piezas de la bomba o del biberón y límpielas todas después de cada uso. También puede usar desinfectante para manos a base de alcohol con entre 60 % y 95 % de alcohol.
- **Asegúrese de que el kit del extractor de leche materna esté limpio.** Lávelo con agua tibia y jabonosa después de cada uso y luego enjuague con agua limpia. Deje que se seque al aire lejos de otros platos y de la familia. Desinfecte el kit al menos una vez al día con una bolsa de vapor para microondas, hirviendo en una olla de cocina o en el lavaplatos (Sani-cycle).
- **Evite toser o estornudar en el kit del extractor de leche y en los recipientes de almacenamiento de la leche.** El COVID-19 se propaga a través de pequeñas gotas que se liberan al toser, estornudar y respirar.

- Limpie el exterior del extractor de leche antes de utilizarlo con un paño desinfectante que elimine los gérmenes.

Si es posible, extraiga o bombee la leche materna y haga que un miembro de la familia que no esté enfermo alimente al bebé.

¿Cuándo puede terminar el aislamiento en el hogar?

En general, las personas con COVID-19 pueden parar el aislamiento en el hogar cuando ocurren estas tres cosas:

- Si no han tenido fiebre durante al menos 72 horas (es decir, 3 días completos sin fiebre sin el uso de medicamentos que reduzcan las fiebres)
- **y**
- Otros síntomas, como tos o falta de aliento, han mejorado
- **y**
- Han pasado al menos 7 días desde que aparecieron los síntomas por primera vez

¿Cómo puedo hablarle a mi niño del COVID-19?

Tener un padre o cuidador enfermo puede ser aterrador y confuso para los niños de todas las edades. Es importante que usted o un ser querido hable con el hijo para apoyarlo.

- **Para niños pequeños y en edad preescolar:** Tranquilice al niño explicándole que la persona enferma lo quiere y se preocupa mucho por él o ella. Mientras la madre, el padre o cuidador está aislado, consideren formas de seguir en contacto como vídeo por ZOOM o FaceTime.
- **Para niños mayores:** Hable con calma y tranquilidad. Explique que la mayoría de las personas que se enferman con COVID-19 sienten un resfriado o una gripe. Dígales que el padre o cuidador usa una mascarilla o se aísla para mantener a todos sanos y seguros. Tranquilice a su hija o hijo explicando está bien tener miedo y anímelo a hablar de sus temores. Dele tareas como lavarse las manos o limpiar un espacio común (bajo supervisión) para ayudarlo a sentirse en control.

¿Cuáles son algunos recursos para mi familia?

Recuerde: Esta lista no incluye a todos y los recursos podrían cambiar.

Recursos en Massachusetts

Massachusetts (211)

Mass 2-1-1 es un número de teléfono fácil de recordar que lo conecta con información sobre servicios de salud y servicios humanos críticos disponibles en la comunidad. Está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Si no puede comunicarse con 2-1-1, puede llamar al 1-877-211-MASS (6277). Las personas con dificultades auditivas pueden llamar al 508-370-4890 TTY.

Recursos de alimentos

The Greater Boston Food Bank

El Greater Boston Food Bank se asocia con más de 520 agencias de alivio del hambre en la zona este de Massachusetts.

Llame al: 617-427-5200
gbfb.org/need-food

FoodSource línea directa

Para encontrar recursos de alimentos en su comunidad, llame al 1-800-645-8333 TTY 1-800-377-1292

Lunes a viernes de 8 a. m. a 7 p. m. y sábados de 10 a. m. a 2 p. m.

projectbread.org/get-help/foodsource-hotline.html

Apoyo económico

Fondo de Apoyo a Familias afectadas por el COVID-19 de United Way Massachusetts

<https://unitedwaymassbay.org/get-involved/covid-19-family-fund/>

Para preguntas generales sobre el Fondo de Apoyo a Familias afectadas por el COVID-19, escriba a info@supportunitedway.org

Transporte

Ridematch

Un directorio de opciones de transporte público, privado y accesible en Massachusetts.

<https://massridematch.org/>

Apoyo emocional

Línea telefónica de apoyo a madres y padres

¿Necesita alguien con quien hablar? Este servicio es gratuito y confidencial, 24/7.

Llame al: 1-800-632-8188

Línea de ayuda de NAMI:

National Alliance on Mental Illness proporciona defensa, educación, apoyo y concienciación pública.

Si estás en una crisis, llame a: 1-800-950 6264 o el texto "NAMI" a 741741.

Cómo afrontar la ansiedad relacionada con el coronavirus (COVID-19)

Este sitio web sugiere formas de hacer frente al estrés durante la pandemia. Es apropiado para familias y profesionales de la salud.

verywellmind.com/managing-coronavirus-anxiety-4798909

Meditación guiada en línea, gratis:

meditationmuseum.org/

Fuentes:

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): Para personas enfermas o que cuidan a un enfermo [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/index.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/index.html)
- CDC: COVID-19 y lactancia materna [cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/maternal-or-infant-illnesses/covid-19-and-breastfeeding.html](https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/maternal-or-infant-illnesses/covid-19-and-breastfeeding.html)
- KidsHealth: Comprensión del Coronavirus <https://kidshealth.org/en/parent/s/coronavirus-landing-page.html>
- ZerotoTre: Respuestas a las preguntas de un hijo pequeño sobre el coronavirus zerotothree.org/resources/3265-answering-your-young-child-s-questions-about-coronavirus

Escanear el código QR con la cámara del teléfono



Para mayor información

Los pacientes y familiares de pacientes de Boston Children's con preguntas generales sobre el COVID-19, pueden llamar a nuestra línea directa sobre COVID-19 al 855-281-5730 o al 617-355-4200.

Escanear el código QR con la cámara del teléfono

Visite el sitio web sobre COVID-19 de Boston Children's:

[childrenshospital.org/conditions-and-treatments/conditions/c/coronavirus](https://www.childrenshospital.org/conditions-and-treatments/conditions/c/coronavirus)



Visite el sitio web de los CDC:

[cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html)

