

Covid 19: Consejos para cuidadores

elderplan

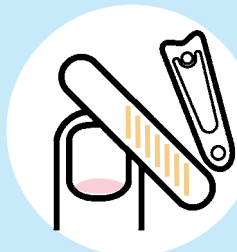
homefirst®

un miembro del sistema de salud de MJHS

Cómo reducir el riesgo de llevar el virus al hogar después del trabajo



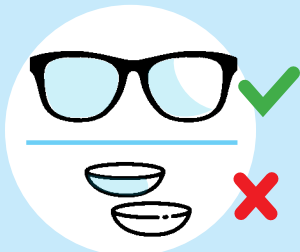
1 Evite usar joyas en el trabajo.



2 Mantenga las uñas cortas.



3 Los hombres que pasen la prueba de ajuste de N95 deben afeitarse todos los días.



4 Use anteojos, no lentes de contacto.



5 Mantenga el cabello atado.



6 Lleve una muda de ropa al trabajo y cámbiese antes de irse de allí.



7 Sáquese los zapatos en la puerta/ no entre en la casa con los zapatos que usó en el trabajo.



8 Si no se ha cambiado en el trabajo, sáquese la ropa apenas llegue a casa.



9 Cuando se quite la ropa de trabajo, colóquela directamente en una bolsa plástica o de papel que sea solo para su ropa. Lávese las manos después de cambiarse.



10 Dúchese apenas llegue a casa.



11 Lave y seque la ropa de trabajo o aquella que haya usado durante la COVID.

- A.** Cuando esté listo para lavar la ropa, vacíe la bolsa directamente en el lavarropas sin otra ropa para lavar.
- B.** Deseche la bolsa.
- C.** Lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante para manos.
- D.** Lave con detergente como lo haría normalmente usando agua caliente.
- E.** Coloque la ropa de trabajo limpia en la secadora a temperatura alta, asegurándose de que esté totalmente seca y no húmeda cuando la saque de la máquina.
Nota: Si usted o alguien en su hogar tiene COVID, lave y seque la ropa de la persona infectada del mismo modo.

Elderplan es un plan HMO que tiene contratos con Medicare y Medicaid. La inscripción en Elderplan depende de la renovación del contrato. Elderplan/HomeFirst cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-353-3765 (TTY: 711).