

Recomendaciones cultural y lingüísticamente adecuadas (CLC) sobre la COVID-19 para comunidades diversas (raza y etnia)



¿Qué es la COVID-19?

La COVID-19 es una enfermedad causada por un nuevo virus que comenzó a propagarse entre los seres humanos desde diciembre de 2019. Los expertos en salud están preocupados ya que el virus se propaga rápidamente y puede causar neumonía y enfermarse gravemente a las personas.

¿Cómo puedo protegerme para no contagiarme con la COVID-19?



Lávese las manos

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos para eliminar el virus de la COVID-19.
 - Si se encuentra en un lugar público, puede llevar agua y jabón para que usted y su familia puedan lavarse las manos. También puede llevar un paño, servilleta o pañuelo de papel para secarse las manos.
- **Si no cuenta con agua y jabón, utilice desinfectante de manos con al menos un 60 % de alcohol.*
- Procure comprar desinfectante de manos en las tiendas de su comunidad local o en línea. Si no tiene acceso a una computadora y a Internet, pida a un familiar o amigo que lo ayude. Algunos consultorios médicos ofrecen desinfectante de manos a sus pacientes; pregunte a su médico si cuenta con esta opción disponible.
- Usar guantes no lo ayudará a protegerse contra la COVID-19. Sus manos pueden entrar en contacto con el virus al colocarse o quitarse los guantes. Para protegerse del virus, usted y su familia deben lavarse las manos con frecuencia.

Recomendaciones cultural y lingüísticamente adecuadas (CLC) sobre la COVID-19 para comunidades diversas (raza y etnia)



Limpie las superficies y los objetos

- Una persona puede infectarse con la COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tenga el virus, y luego tocarse la boca, nariz u ojos. El virus puede vivir en las superficies hasta por 3 días.
- Para evitar que su familia se contagie con la COVID-19, debe limpiar y desinfectar las superficies y objetos que se tocan con frecuencia y que están visiblemente sucias en el hogar. ¹
 - Es importante limpiar las superficies como mesas, encimeras, picaportes, interruptores de luces, manijas, escritorios, retretes, grifos, lavabos, etc.
 - Es importante limpiar objetos como teléfonos, tabletas, teclados, controles remotos, etc.
- La limpieza se realiza con agua y jabón u otro detergente.
- La desinfección se realiza con limpiadores (como Lysol o Clorox) para eliminar el virus.
 - Aplique el limpiador sobre la superficie. Siga las instrucciones de la etiqueta. ²
 - Para que el limpiador funcione y realmente desinfecte la superficie que se está limpiando, debe dejarlo actuar durante 10 minutos. La etiqueta del limpiador contiene la información adecuada.
 - Si no tiene un limpiador desinfectante, limpie con lo que tenga en casa. ¡Será mejor que no hacer nada! Utilice agua y jabón o un limpiador que contenga un 70 % de alcohol, si es posible. El vinagre limpia pero no desinfecta.
- Se ha demostrado que el cloro regular es uno de los mejores productos domésticos para desinfectar y eliminar el virus de la COVID-19, si se utiliza correctamente. Asegúrese de mezclar 5 cucharadas (1/3 de taza) de cloro por cada galón (4 litros) de agua o 4 cucharaditas de cloro por cada cuarto de galón (1 litro). Aplique sobre la superficie y deje actuar durante 1 minuto como mínimo.
 - No utilice cloro en lugares en los que haya personas con afecciones respiratorias como asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y bronquitis. El cloro puede agravar esas afecciones.
 - Asegúrese de que el cloro que utilice no esté vencido.
- Utilice guantes que impidan que el líquido entre en contacto con sus manos (como guantes de cocina o de goma).

¹ *Limpieza y desinfección del hogar*, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) Extraído el 16 de abril de 2020 de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html>.

² *Cómo limpiar y desinfectar*, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) Extraído el 16 de abril de 2020 de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html>.

Recomendaciones cultural y lingüísticamente adecuadas (CLC) sobre la COVID-19 para comunidades diversas (raza y etnia)



- Cambie el paño cuando esté completamente empapado con el producto de limpieza.



Manténgase alejado de personas enfermas en su hogar

- El virus se propaga principalmente de persona a persona: por contacto directo (a una distancia menor de 6 pies/1,8 metros) con una persona enferma, y a través de las gotitas (procedentes de la respiración) que salen de la boca y nariz cuando una persona infectada tose, estornuda o habla. Generalmente, no es posible ver estas gotitas, por lo que no debe suponer que no entró en contacto con estas al estar cerca de otras personas. Si usted o un familiar está infectado con la COVID-19, debe permanecer en casa y alejado de otras personas, o en un hospital si se encuentra muy enfermo.³
 - Recuerde: 6 pies/1,8 metros equivalen a aproximadamente dos veces y media (2,5) la longitud de sus brazos.
- **Si en su hogar no cuenta con una habitación separada para que ocupe una persona que tenga el virus, haga lo siguiente:*⁴
 - Evite las visitas innecesarias; eso incluye a otros familiares que no sean quienes cuidan a la persona enferma. Esto evitará que otras personas se enfermen.
 - Ventile su casa (deje entrar aire fresco) para alejar las gotitas de respiración de las personas y evitar que se posen sobre las superficies.
 - Mantenga una distancia de al menos 6 pies (1,8 m) entre usted y el familiar enfermo. Idee una manera de ayudar a su familia sin tener que entrar en contacto físico (6 pies/1,8 m o menos). Por ejemplo, puede colocar los alimentos en una mesa y la persona enferma puede recogerlos una vez que usted se haya alejado unos 6 pies/1,8 m de esa área física.
 - Lávese las manos con agua y jabón con tanta frecuencia como pueda, especialmente antes y después de brindar ayuda (servir alimentos o medicamentos, ayudar a cambiar la ropa, etc.) al familiar enfermo. No se toque el rostro.
 - Utilice un tapabocas de tela para la nariz y la boca, y anteojos o gafas protectoras (con plástico) para protegerse los ojos.

³ *Cómo se contagia la COVID-19*, Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) Extraído el 16 de abril de 2020 de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html>.

⁴ *Cómo cuidar a una persona en el hogar*, Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) Extraído el 16 de abril de 2020 de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>.

Recomendaciones cultural y lingüísticamente adecuadas (CLC) sobre la COVID-19 para comunidades diversas (raza y etnia)



- Limpie y desinfecte constantemente todas las superficies y objetos que toque el familiar enfermo, incluido el cesto de la ropa sucia.
- No comparta vajilla, platos, utensilios, toallas o ropa de cama con las personas enfermas en su hogar.

- La ropa sucia de una persona enferma se puede lavar con la del resto de la familia. Siempre utilice agua caliente según sea apropiado y seque las prendas por completo. No sacuda la ropa sucia y utilice guantes desechables al manipular las prendas de una persona enferma. Quítese los guantes y lávese las manos de inmediato. Si la ropa está manchada, manténgala alejada de su cuerpo mientras la lava.
- Las personas enfermas siempre deben cubrirse con un pañuelo de papel (servilleta, toalla de papel, pañuelo de papel, etc.) al toser o estornudar y deben desecharlo de inmediato. Si no tiene pañuelos de papel, pueden toser dentro del pliegue del codo.
- Las personas enfermas deben utilizar un tapabocas de tela en la medida de lo posible. No utilice tapabocas de tela en el caso de niños menores de 2 años, personas con problemas respiratorios, o personas que no puedan quitarse el tapabocas por sus propios medios.
- Las personas enfermas deben tomarse la temperatura dos veces al día y verificar si tienen signos de fiebre. Limpie o desinfecte el termómetro después de cada uso. Comuníquese con su médico si se presentan picos de fiebre y si le preocupan otros síntomas. Llame al 911 si la fiebre pone en riesgo la vida del paciente, o si la persona enferma muestra otros signos de advertencia de emergencia como problemas para respirar, dolor o presión constante en el pecho, estado reciente de confusión o dificultad para despertar, coloración azulada en labios o rostro.⁵ Cuando llame al 911, indique qué síntomas tiene de la COVID-19.
- Si tiene dos baños, utilice uno para la persona enferma y otro para el resto de la familia.
**Si no tiene un baño adicional en su hogar:*
 - Proteja a su familia al limpiar y desinfectar su baño con frecuencia (con un limpiador o cloro mezclado con agua), en especial inmediatamente después de que el familiar enfermo lo haya utilizado.
 - Limpie y desinfecte todas las superficies y objetos que el familiar enfermo toque cuando vaya o vuelva del baño.

⁵ Pasos para evitar el contagio de la COVID-19 si usted está enfermo. Extraído el 17 de abril de 2020 de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>.

Recomendaciones cultural y lingüísticamente adecuadas (CLC) sobre la COVID-19 para comunidades diversas (raza y etnia)



- Si un familiar está enfermo, usted también debe mantenerse alejado físicamente de otras personas (incluso si usted no está enfermo) durante 14 días. Esto significa quedarse en casa y no ir a trabajar ni a otros lugares, excepto para comprar alimentos, obtener recetas médicas o para ver a un médico.

Recomendaciones cultural y lingüísticamente adecuadas (CLC) sobre la COVID-19 para comunidades diversas (raza y etnia)



Utilice tapabocas de tela

- Deben utilizar tapabocas:
 - Las personas que cuiden a alguien que está enfermo
 - Las personas que circulen por lugares públicos para protegerse contra la COVID-19⁶
 - El tapabocas debe cubrir la boca y la nariz, pero no debe impedir la respiración.
 - Debe incluir varias capas de tela.
 - Debe estar sujeto con tiras o sujetadores para las orejas.
 - Se debe lavar todos los días, de ser posible. Se debe tener cuidado cuando se seca la tela. La forma del tapabocas no debe cambiar ni achicarse.
- Al quitarse el tapabocas, no debe tocarse los ojos, la nariz ni la boca. Lávese las manos de inmediato luego de retirarlo.
- No debe comprar una mascarilla; puede hacer un tapabocas de tela con cosas que tiene en casa. Las mascarillas médicas son para los médicos y enfermeros.
- A continuación, le presentamos 3 ejemplos de cómo hacer un tapabocas de tela casero:
 - Confeccione y cosa su propio tapabocas de tela en casa con: aguja e hilo, tijeras, un trozo de tela (10 pulgadas por 6 pulgadas o 25 cm por 15 cm), elástico (o bandas elásticas, hilo, tiras de tela o sujetadores para el cabello).
 - Confeccione su propio tapabocas de tela con: una camiseta y tijeras.
 - Confeccione su propio tapabocas de tela con: una bandana o un pañuelo, un filtro de café, bandas elásticas (o sujetadores para el cabello) y tijeras.⁷
 - También puede ver un [video con los pasos para hacer un tapabocas de tela casero](#) del Dr. Jerome Adams, cirujano general de los Estados Unidos.
- **Si siente que los demás lo ven como a un "delincuente" o un desconocido lo discrimina por utilizar una mascarilla,* recuerde que está protegiendo su salud, la de su familia y la de su comunidad.
 - No es responsable de la forma en que lo vean los demás. Todo el mundo debe utilizar una mascarilla en público. Usted está haciendo lo correcto.

⁶ Enfática recomendación de la Dra. Joneigh Khaldun, directora general de medicina de Michigan, en abril de 2020.

⁷ *Uso de tapabocas de tela para reducir el contagio de la COVID-19.* Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades, Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos. C316353B 4/4/2020. [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

Recomendaciones cultural y lingüísticamente adecuadas (CLC) sobre la COVID-19 para comunidades diversas (raza y etnia)



- Si desea hablar con una persona para recibir asistencia emocional, puede llamar a la línea directa de salud mental del estado de Michigan al 888-733-7753.

- Si cree que ha sufrido discriminación y desea hacer una denuncia, puede presentar una queja de discriminación usando el [formulario de quejas en línea](#), llamar al 1-800-482-3604 o enviar un correo electrónico a MDCR-INFO@michigan.gov.