



COVID-19

**NEIGHBORHOOD HOME
HEALTH SERVICES, INC.**



EXPOSURE

- *Exposure Control Plan*
- There are vaccines available to prevent or diminish COVID-19.
- **The best way to prevent the disease is to avoid exposure to this virus.**
- The virus is believed to spread primarily from person to person.
 - Between people who are in close contact (up to about 6 feet).
 - Through respiratory droplets that occur when an infected person coughs, sneezes or speaks.
 - These droplets can end up in the mouth or nose of those near or possibly inhaled and reach the lungs.
 - Some recent studies suggest that COVID-19 may spread through people who have no symptoms.
- *OBSERVE Universal Precautions to prevent contact with blood or other potentially infectious materials*
- *All body fluids are considered potentially infectious materials*
- *It is the aide's responsibility, when there is occupational exposure, to use the appropriate personal protective equipment.*



HOW IT SPREADS

- There is currently no vaccine to prevent coronavirus disease 2019 (COVID-19).
- **The best way to prevent the disease is to avoid exposure to this virus.**
- The virus is believed to spread primarily from person to person.
 - Between people who are in close contact (up to about 6 feet).
 - Through respiratory droplets that occur when an infected person coughs, sneezes or speaks.
 - These droplets can end up in the mouth or nose of those near or possibly inhaled and reach the lungs.
 - Some recent studies suggest that COVID-19 may spread through people who have no symptoms.



HOW TO PROTECT YOURSELF AND OTHERS

- Take vaccine
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds, especially after being in a public place, or after blowing your nose, coughing or sneezing.
- It is of the utmost importance that it is washed:
 - Before eating or preparing food
 - Before touching face
 - After going to the bathroom
 - After leaving public places
 - After blowing your nose, coughing or sneezing
 - After handling your mask
 - After changing diapers
 - After caring for a sick person
 - After touching animals or pets
- If you do not have soap and water, **use a hand sanitizer containing at least 60% alcohol**. Cover all surfaces of your hands and rub them until you feel dry.
- **Avoid touching your eyes, nose and mouth** without washing your hands.



AVOID DIRECT CONTACT

- **Inside your home:** Avoid contact with people who are **sick**.
 - If possible, keep a distance of 6 feet between the sick person and other members of your household.
- **Outside your home:** Keep a distance of 6 feet from people who don't live in your home.
 - Remember that some people who don't have symptoms can spread the virus.
 - Keep a distance of at least 6 feet (approximately the length of 2 arms) from other people.
 - Keeping distance from others is especially important for people who are at higher risk of getting seriously ill.



COVER

- **Cover your mouth and nose with a mask when you're with other people**
- You could pass on COVID-19 to other people even if you don't feel bad.
- **The goal of the mask is to protect other people, if infected.**
- Everyone should wear a mask in public places and when they are with others who do not live in their home, especially when it is difficult to maintain other measures of social estrangement.
 - Children under 2 years of age, as well as people with shortness of breath or who are unconscious, incapacitated or who for some other reason cannot remove the mask unaided, should not wear a mask.
- DO NOT use a mask for health care workers. Currently, surgical masks and N95 breathing masks are key supplies that should be reserved for health workers and emergency response personnel.
- Keep a distance of approximately 6 feet from others. The use of the mask does not replace social estrangement.
- **Cover your nose and mouth when coughing and sneezing**
- **Always cover your mouth and nose** with a disposable handkerchief when coughing or sneezing or rupting with the inside of your elbow and do not spit.
- **Throw used disposable handkerchiefs** in the trash.
- **Wash your hands** immediately with soap and water for at least 20 seconds. If you do not have soap and water, wipe your hands with a hand sanitizer containing at least 60% alcohol.



GOOD HOUSEKEEPING

- **Clean and disinfect frequently touched surfaces daily.** This includes tables, door handles, light switches, mesons, railings, desks, phones, keyboards, toilets, faucets, sinks and dishwashers.
- **If the surfaces are dirty, clean them.** Wash with water and detergent or soap before disinfecting.
- **Then use a home disinfectant.** Most of the Common household disinfectants registered with the EPA



ALWAYS! ALWAYS! ALWAYS!

- **Monitor your health on a daily basis**
- **Watch for symptoms.** Watch for fever, cough, shortness of breath or other symptoms **of COVID-19.**
 - It is extremely important if you must run essential errands, go to the office or workplace, and in environments where it might be difficult to maintain the physical distance of 6 feet.
- **Check your temperature** for symptoms.
 - Do not control your temperature within 30 minutes of exercising or after taking medicines that may reduce your temperature, such as acetaminophen.



Síntomas de la enfermedad del coronavirus

- Cualquiera puede tener síntomas de leves a graves.
- **Los adultos mayores y las personas con afecciones subyacentes graves,** como enfermedades cardíacas o pulmonares o diabetes, parecen correr mayor riesgo de presentar complicaciones más graves a causa del COVID-19.



Esté atento a los síntomas

- Los síntomas notificados por personas con COVID-19 varían desde aquellos que presentan síntomas leves hasta quienes se enferman gravemente. Los síntomas pueden aparecer **2 a 14 días después de la exposición al virus**. Las personas con estos síntomas podrían tener COVID-19:
- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Dificultad para respirar (sentir que le falta el aire)
- Fatiga
- Dolores musculares y corporales
- Dolor de cabeza
- Pérdida reciente del olfato o el gusto
- Dolor de garganta
- Congestión o moqueo
- Náuseas o vómitos
- Diarrea



Cuándo buscar servicios médicos de emergencia

- Esté atento a los **signos de advertencia de emergencia*** del COVID-19. Si alguien presenta alguno de estos signos, **busque atención de servicios médicos de emergencia de inmediato:**
- Dificultad para respirar
- Dolor o presión persistente en el pecho
- Confusión
- Incapacidad de despertarse o permanecer despierto
- Coloración azulada en los labios o el rostro



¿Qué diferencia hay entre la influenza y el COVID-19?

- La influenza (gripe) y el COVID-19 son enfermedades respiratorias contagiosas, pero son provocadas por virus diferentes. El COVID-19 es causado por la infección de un nuevo coronavirus (llamado SARS-CoV-2) y la influenza es causada por la infección de los virus de la influenza. Dado que algunos de los síntomas de la influenza y el COVID-19 son similares, puede ser difícil distinguir entre ambas enfermedades basándose solo en los síntomas, y podría ser necesario realizar una prueba de detección para ayudar a confirmar el diagnóstico. La influenza y el COVID-19 comparten muchas características, pero hay ciertas diferencias clave entre las dos enfermedades.



Cómo se propaga

- En estos momentos no existe una vacuna para prevenir la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19).
- **La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar la exposición a este virus.**
- Se cree que el virus se propaga principalmente de persona a persona..
 - Entre personas que están en contacto cercano (a una distancia de hasta aproximadamente 6 pies).
 - A través de gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose, estornuda o habla.
 - Estas gotitas pueden terminar en la boca o en la nariz de quienes se encuentran cerca o posiblemente ser inhaladas y llegar a los pulmones.
 - Algunos estudios recientes sugieren que el COVID-19 puede propagarse a través de personas que no presentan síntomas.



Todas las personas deberían

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Es de suma importancia que se lave:
 - Antes de comer o preparar la comida
 - Antes de tocarse la cara
 - Después de ir al baño
 - Después de salir de lugares públicos
 - Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
 - Después de manipular su mascarilla
 - Después de cambiar pañales
 - Después de cuidar a una persona enferma
 - Después de tocar animales o mascotas
- Si no dispone de agua y jabón, **use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol**. Cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que sienta que se secaron.
- **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca** sin haberse lavado las manos.



Evite el contacto directo

- **Dentro de su casa:** evite tener contacto con personas que están enfermas.
 - De ser posible, mantenga una distancia de 6 pies entre la persona enferma y otros miembros de su hogar.
- **Fuera de su casa:** mantenga una distancia de 6 pies de las personas que no viven en su casa.
 - Recuerde que algunas personas que no tienen síntomas pueden propagar el virus.
 - Mantenga una distancia de al menos 6 pies (aproximadamente la longitud de 2 brazos) de otras personas.
 - Mantener distancia con los demás es especialmente importante para las personas que tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente.



Cúbrase la boca y la nariz con una mascarilla cuando está con otras personas

- Podría transmitir el COVID-19 a otras personas incluso si no se siente mal.
- El objetivo de la mascarilla es proteger a otras personas, en caso de estar infectado.
- Todos deben usar una mascarilla en lugares públicos y cuando están con otras personas que no viven en su hogar, especialmente cuando es difícil mantener otras medidas de distanciamiento social.
 - Los niños menores de 2 años, así como las personas con dificultad para respirar o que están inconscientes, incapacitadas o que por algún otro motivo no pueden quitarse la mascarilla sin ayuda, no deben usar mascarilla.
- NO use una mascarilla destinada a trabajadores de atención médica. Actualmente, las mascarillas quirúrgicas y las mascarillas de respiración N95 son suministros fundamentales que deberían reservarse para los trabajadores de la salud y el personal de respuesta a emergencias.
- Siga manteniendo una distancia de aproximadamente 6 pies de las demás personas. El uso de la mascarilla no reemplaza el distanciamiento social.
- **Cúbrase la nariz y la boca al toser y estornudar**
- **Cúbrase siempre la boca y la nariz** con un pañuelo desechable al toser o estornudar o cúbrase con la parte interna del codo y no escupa.
- **Bote los pañuelos desechables usados** a la basura.
- **Lávese las manos** inmediatamente con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, límpiese las manos con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.



Limpie y desinfecte

- **Limpie Y desinfecte diariamente las superficies que se tocan con frecuencia** . Esto incluye las mesas, las manijas de las puertas, los interruptores de luz, los mesones, las barandas, los escritorios, los teléfonos, los teclados, los inodoros, los grifos, los lavamanos y los lavaplatos.
- **Si las superficies están sucias, límpielas**. Lávelas con agua y detergente o jabón antes de desinfectarlas.
- **Luego, use un desinfectante de uso doméstico**. La mayoría de los desinfectantes comunes para el hogar registrados en la EPA funcionarán.



Monitoree su salud a diario

- **Esté atento a los síntomas.** Esté atento a la aparición de fiebre, tos, dificultad para respirar u otros síntomas **del COVID-19.**
 - Es sumamente importante si debe hacer mandados esenciales, ir a la oficina o lugar de trabajo, y en entornos donde podría ser difícil mantener la distancia física de 6 pies.
- **Controle su temperatura** si presenta síntomas.
 - No controle su temperatura dentro de los 30 minutos posteriores a ejercitarse o después de tomar medicamentos que podrían reducir su temperatura, como el acetaminofeno.