

Aprende a proteger tu hogar multigeneracional de las enfermedades

¿Qué es un hogar multigeneracional?

Una familia multigeneracional es aquella en la que conviven miembros de más de dos generaciones. Por ejemplo, abuelos, padres e hijos viviendo todos en la misma casa. Desde el inicio del COVID-19, más familias han optado por vivir de esta manera. Tiene sus ventajas, pero también sus inconvenientes, sobre todo en materia de salud.



¿Cómo podemos protegernos del contagio de enfermedades en un hogar multigeneracional?

Hay cosas sencillas que tú y tu familia pueden hacer para protegerse mejor de la propagación de gérmenes:

Mejora la ventilación: Mantén el aire de tu casa en movimiento:

- Abre las ventanas siempre que sea posible
- Cambia el filtro de aire de la caldera o del aire acondicionado central de tu casa con frecuencia, normalmente cada 1-3 meses dependiendo del tipo de filtro que tengas

Vacunas al día: Asegúrate de que todos los miembros de la familia tienen al día las vacunas que les corresponden, como la vacuna contra el COVID-19, la de la influenza y la del virus respiratorio sincitial

Hazte la prueba: Si te sientes mal, hazte la prueba de detección del COVID-19 u otras enfermedades

- Si tienes síntomas, hazte una prueba en casa
- Si no tienes síntomas pero has estado cerca de alguien que tiene COVID-19, puedes hacerte la prueba en la consulta de tu médico o en una farmacia como CVS o Walgreens

Utiliza una mascarilla: Utiliza una mascarilla cuando salgas, viajes a lugares concurridos o tengas a un familiar enfermo en casa: lo mejor es una mascarilla N95 o KN95

Practica una buena higiene: Lávate las manos con agua y jabón y no te toques la cara

Limpia y desinfecta a diario: Céntrate en limpiar las cosas y superficies que la gente toca a menudo, como:

Picaportes e interruptores de la luz

Juguetes con los que tus hijos juegan más a menudo

Pasamanos y manillas

Inodoros y lavabos

Controles remotos y dispositivos electrónicos



Abastécete de pruebas de detección de COVID-19 para realizar en casa

Regístrate para obtener 4 pruebas de detección de COVID-19 gratuitas aquí: www.covid.gov/tests



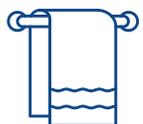
¿Cómo puedo proteger a los demás miembros de mi hogar si padezco una enfermedad como COVID-19, influenza o VSR?



Aíslate, si puedes, permaneciendo en una habitación diferente a la de los demás



Utiliza un baño separado si es posible



No compartas objetos como tazas, cucharas o toallas



Utiliza mascarilla, incluso en casa



Habla con un médico por teléfono o correo electrónico para obtener más consejos y opciones de tratamiento



¿Cuándo es seguro dejar de aislarse?

Puedes dejar de aislarte cuando:

- No tengas más síntomas
- Los resultados sean negativos
- No tengas fiebre durante 24 horas (sin tomar medicamentos)

Más información

- *Generations United*, Hoja informativa para abuelos y familias multigeneracionales del COVID-19 [gu.org/app/uploads/2020/06/COVID-19-Fact-Sheet-June-Update-1.pdf?deliveryName=USCDC_964-DM35163](https://www.generationsofchange.org/app/uploads/2020/06/COVID-19-Fact-Sheet-June-Update-1.pdf?deliveryName=USCDC_964-DM35163)



Este material fue creado por PANDEMIC (Program to Alleviate National Disparities in Ethnic and Minority Immunizations in the Community [Programa para Aliviar las Disparidades Nacionales en las Inmunizaciones de Grupos Étnicos y de las Minorías en la Comunidad]) con el apoyo del Acuerdo de Cooperación CDC-RFA-IP21-2113-NU21IP000597: publicado el diciembre 2023. El contenido es responsabilidad de los autores y no representa la opinión oficial ni el respaldo de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS), ni el Gobierno de EE.UU.



PANDEMIC

