

# 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](https://www.covid.gov/tests)



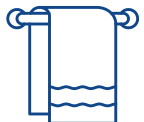
# ¿Cómo puedo proteger a los demás miembros de mi hogar si padezco una enfermedad como COVID-19, influenza o VSR?



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://gu.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

OCOH  
Our Community. Our Health.

