



## 11 Comportamientos útiles para proteger a un sujeto frágil

### Guia para quèn asistir a personas no autosuficientes o en dificultad

- 1 - Usar siempre mascarilla que cubra la nariz y boca cuando estas cerca del paciente
- 2 - Evite estornudar o toser en lugares populares
- 3 - Usar guantes aunque si estas en casa, cambiarlos y lavarse las manos frecuentemente.
- 4 - Usar el uniforme de trabajo limpios cuando estas trabajando en casa del paciente, lavarlos y cambiarse cada dia si has tenido un contacto fuera.
- 5 - No salir a comprar, llama a un vecino.
- 6 - Recuerde que todo lo que viene del exterior es potencialmente infeccioso, lávese las manos cuando vaya a cocinar, no intercambie cucharas y vasos..
- 7 - Si va a comprar, use guantes y una máscara, pregúntele al gerente del supermercado si pueden desinfectarlos antes de comenzar las compras, ya que pueden ser infectados por otros, sea más cauteloso.
- 8 - Cuando llegue a casa, evite el contacto con otras personas, incluso con su familia como medida de precaución.
- 9 - Asegurate de mantener una buena higiene, siempre limpia las superficies que vas a tocar con tus manos
- 10 - Si hay tos, gripe, fiebre y malestar acude a tu mèdico, suspende inmediatamente tus servivios de asistencia.
- 11 - Si nota un empeoramiento de la respiración y otras molestias, informe a su mèdico y evite los contactos sin protecci3n..

