

# Residencias de personas adultas mayores libres de COVID-19

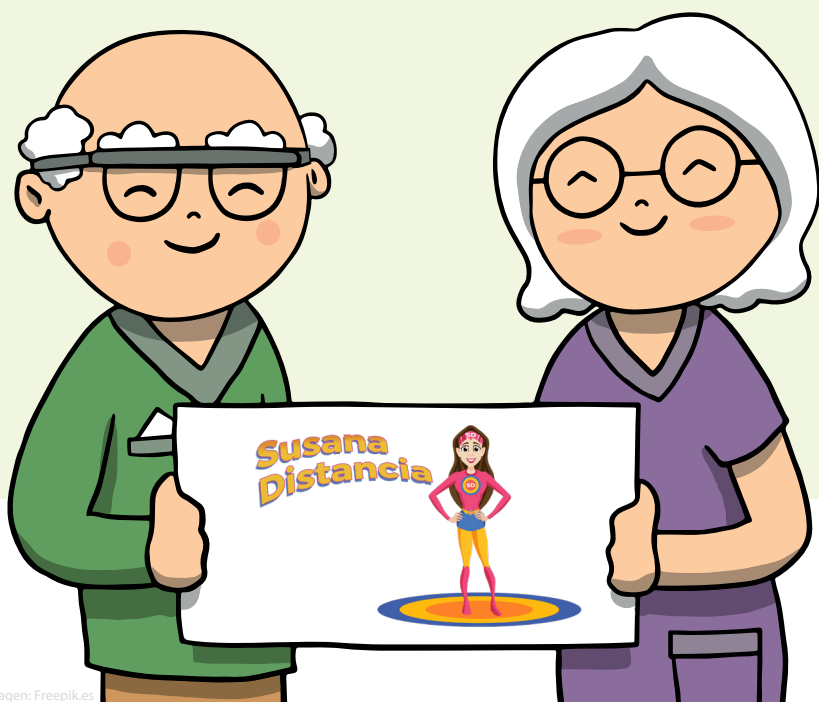
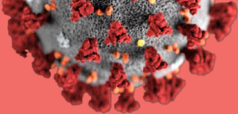


Imagen: Freepik.es



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**



Esta información es de importancia para las personas que coordinan, trabajan o residen en estancias para personas adultas mayores, quienes tienen mayor riesgo de sufrir complicaciones o enfermedad grave por COVID-19, en particular, aquellas que tienen enfermedades crónicas como diabetes, cáncer y afecciones pulmonares.

Por ello, es importante seguir las medidas de higiene personal, del entorno y en general aquellas que ayuden a cuidar la salud de las personas adultas mayores.

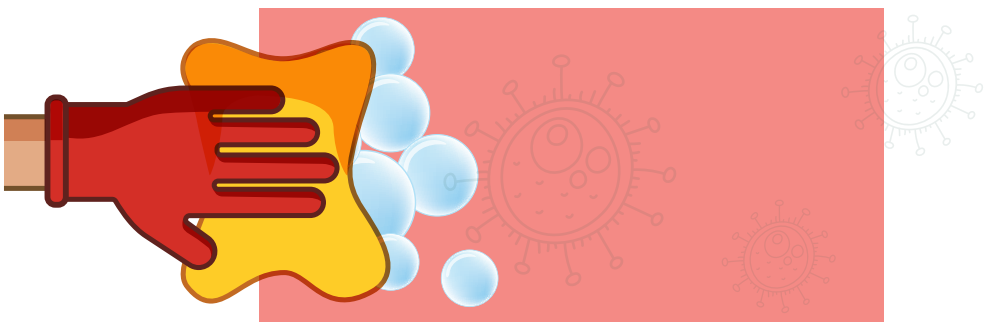
Seguir estas recomendaciones protegerá a todas y todos.

## COVID-19

Los coronavirus son una familia de virus que causan enfermedades respiratorias que pueden ir desde el resfriado común, hasta enfermedades respiratorias más graves, estos virus circulan entre humanos y animales.

COVID-19 es la enfermedad respiratoria causada por el nuevo coronavirus SARS-CoV-2.

**El virus SARS-CoV-2 puede sobrevivir hasta 72 horas en plástico y superficies de acero inoxidable, como mesas de cocina, por eso es importante la limpieza y desinfección de áreas y objetos de uso común.**



## ¿Cómo se transmite la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-29)?

- De una persona infectada a otras, a través de gotitas de saliva expulsadas al toser y estornudar
- Al tocar o estrechar la mano o al tocar un objeto o superficie contaminada con el virus
- Cuando hay contacto cercano con una persona contagiada



## Medidas de prevención que deben realizar todas las personas que viven o trabajan en la residencia

- **Lavarse las manos** frecuentemente **con agua y jabón** o utilizar gel antibacterial con base de alcohol al 60%
- **Al toser o estornudar, utilizar el estornudo de etiqueta**, que consiste en cubrirse la nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo
- **No escupir**, si es necesario hacerlo, utilizar un pañuelo desechable y tirarlo a la basura; después lavarse las manos
- **No tocarse la cara con las manos sucias**, sobre todo nariz, boca y ojos
- **Evitar en lo posible contacto** con personas que tengan enfermedades respiratorias



## Medidas para prevenir la introducción y transmisión de virus respiratorios en la residencia

Estas acciones deben ser realizadas por el personal responsable del funcionamiento de la residencia:



- **NO permitir visitas** de familiares u otras personas, mientras dure la Jornada Nacional de Sana Distancia (23 de marzo-30 de abril). En caso de que sea indispensable el ingreso de una persona ajena a la residencia, asegurar que sea una sola persona y que no haya tenido síntomas respiratorios o fiebre en las últimas 2 semanas
- En la medida de lo posible, **utilizar la tecnología** para facilitar la comunicación a distancia entre las personas mayores y sus seres queridos
- **Colocar gel antibacterial** con base de alcohol al 60% en la entrada de la residencia y en cada habitación (idealmente tanto dentro como fuera de la habitación), para que todas las personas que ingresen lo usen
- Asegurar que **haya pañuelos desechables** y que todos los lavabos cuenten con **jabón y toallas de papel**, para lavarse las manos
- **Limpiar y desinfectar superficies** y objetos de uso común en toda la residencia, con agua y cloro de uso doméstico
- Colocar un **bote de basura** cerca de la salida y dentro de las habitaciones, para que el personal pueda desechar fácilmente el equipo de protección personal
- Solicitar a las personas que **no deben entrar si tienen síntomas** de infección respiratoria
- Permitir al personal **quedarse en casa** si tienen síntomas de infección respiratoria
- **Monitorear a las personas mayores residentes** y al personal en busca de fiebre o síntomas respiratorios
- **Capacitar en control de infecciones** al personal que se dedicará a atender a residentes con COVID-19

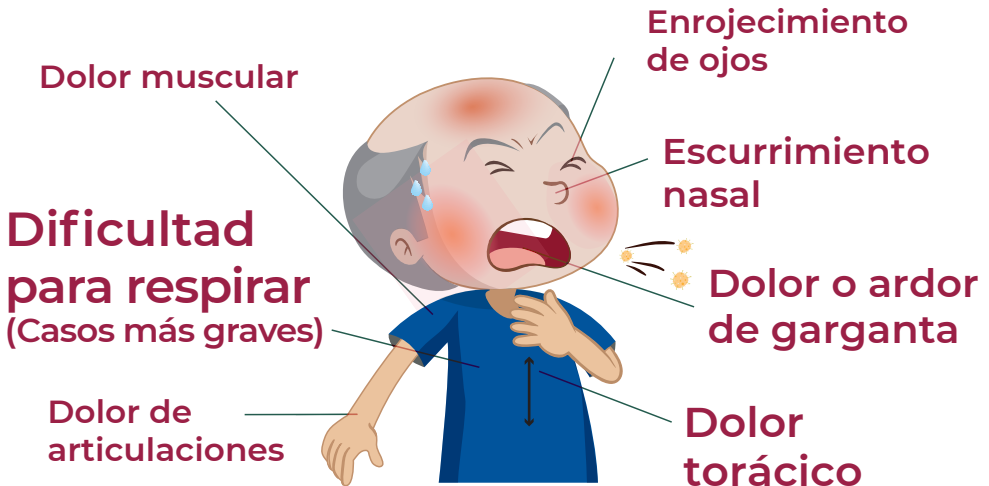
## Limpeza y desinfección de la residencia

- **Limpiar los espacios cerrados, así como las superficies** de uso común con agua y jabón, ésta eliminará la suciedad y hará efectivo el proceso de desinfección
- **Desinfectar superficies** de uso común con agua y cloro de uso doméstico, diariamente
- De ser posible, **ventilar y permitir la entrada de luz solar**



## Cuidados a brindar a las personas adultas mayores en las residencias

Es importante que las personas que cuidan de las personas adultas mayores, estén al pendiente de la presencia de **dos** de los siguientes signos y síntomas: **tos, fiebre o dolor de cabeza**, acompañados de al menos uno de los siguientes:



## Se deberá tomar la temperatura dos veces al día y vigilar la aparición de síntomas

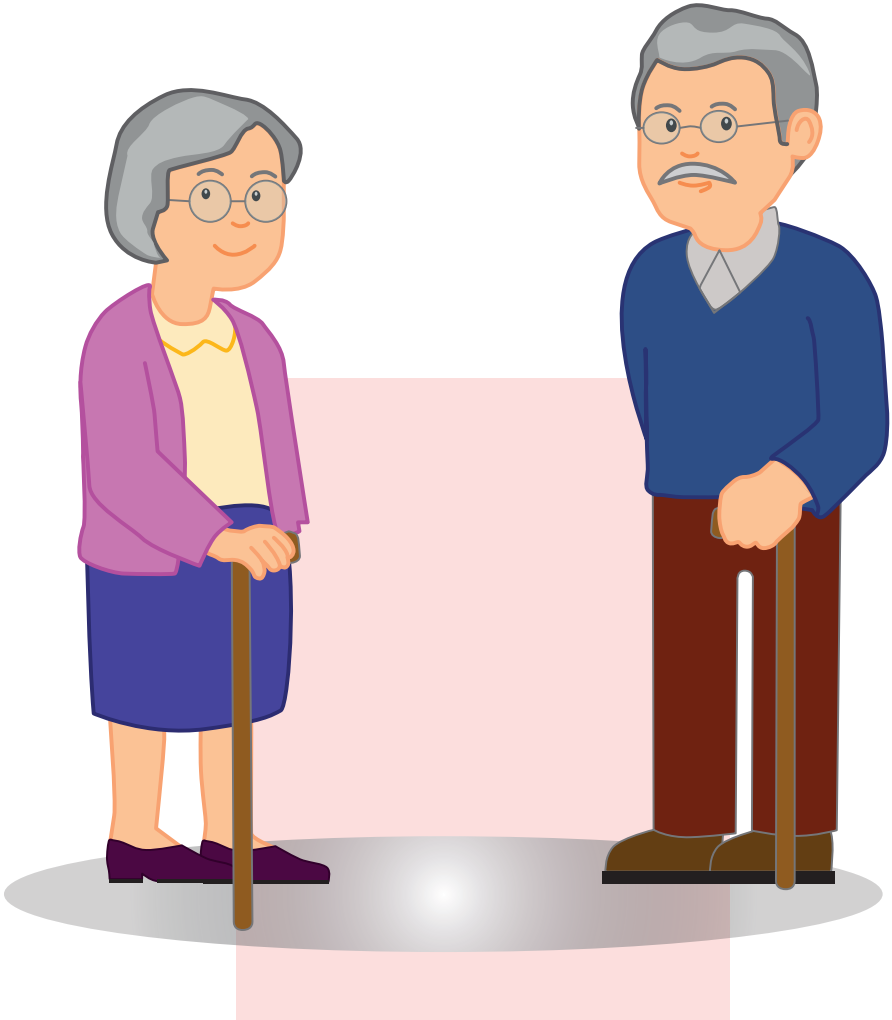
En caso de identificar un caso sospechoso de COVID-19, se debe llamar a la Unidad de Inteligencia Epidemiológica y Sanitaria (UIES) de México, al teléfono **800 00 44 800** y a la dirección de **correo-e: [ncov@dgepi.salud.gob.mx](mailto:ncov@dgepi.salud.gob.mx)** y seguir las indicaciones.



## Si una persona adulta mayor presenta síntomas o enferma de COVID-19, se deberán seguir estas medidas:

- Mantener a la persona **dentro de su habitación** para que guarde reposo
- Si deben salir de su habitación o de la residencia, deben **usar una mascarilla o cubreboca** (si se tolera), que habrán de cambiar al menos cada 4 horas
- Procurar una **alimentación sana** en la persona enferma y ofrecer agua simple de forma regular
- El personal que atiende a la persona enferma, debe contar con el **equipo de protección personal adecuado**

- El personal encargado de realizar la limpieza de la habitación o de otros lugares debe **usar guantes y ropa de un solo uso**
- Es necesario poner atención a la **salud mental de personal y residentes**, debido sobre todo a las restricciones de visitas y de movilidad. Hay que recordar que, en particular las personas con demencia pueden cursar con ansiedad o alterar su conducta por las limitaciones inherentes a la cuarentena





**!Si te cuidas tú,  
nos cuidamos todas y todos!**