

# Trabajadores de atención domiciliaria y apoyo personal

## ***Prevención y personal para temporada de gripe***

### **Pasos para la prevención - Precauciones estándar**

Protegerse a sí mismo y a la persona que cuida de enfermedades infecciosas en el trabajo requiere conocer los hechos, practicar una buena higiene y tomar algunas precauciones razonables. Estas son medidas preventivas que puede controlar.

### **Practique siempre las medidas de precaución estándar**

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan las siguientes acciones preventivas para ayudar a evitar la propagación de enfermedades infecciosas:

- Fuera de su trabajo, evite el contacto estrecho con personas enfermas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Quédese en casa cuando esté enfermo.
- Cúbrase al toser.
- Cubra sus estornudos con un pañuelo de papel, luego tire el pañuelo a la basura.

### **Lávese las manos**

Lavarse las manos es una de sus mejores defensas contra la propagación de infecciones. Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño; al manipular fluidos corporales; después de cambiarse los guantes; antes de comer; cuando las manos están visiblemente sucias; y después de sonarse la nariz, toser o estornudar.

Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol con al menos 60% de alcohol. Lávese siempre las manos con agua y jabón si las manos están visiblemente sucias.

## ¿Está enfermo?

Notifique de inmediato al consumidor-empleador, empleador de registro, administrador de casos, agente personal o coordinador de servicios si es que no puede ir a trabajar.

## ¿Le preocupa estar expuesto a enfermedades respiratorias en su trabajo?

Debe tener una conversación sobre sus inquietudes con su consumidor-empleador y su representante o el empleador de Registro. Recuerde practicar siempre las precauciones estándar y lavarse las manos.

## Equipo de protección personal

Los CDC no recomiendan mascarillas faciales para el público en general. Sin embargo, los trabajadores de la salud deben usar máscaras faciales, si es que están cuidando a personas que tienen condiciones de salud que los ponen en riesgo adicional.

El uso de mascarillas faciales es crucial para las personas que cuidan a alguien en entornos reducidos en el hogar que pueden estar experimentando una enfermedad respiratoria o gripe. Los trabajadores de atención domiciliar y de apoyo personal deben comunicarse con la oficina local si es que existe la necesidad apropiada de guantes y mascarillas. **Debido a la demanda, las máscaras faciales y los guantes son difíciles de obtener y es posible que no estén disponibles cuando usted envía una solicitud.**

## Recursos y fuentes

**Sitio web de la Comisión de Salud y Seguridad de Oregon Home Care:**

<https://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/HCC/PSW-HCW/Pages/Health-Safety.aspx>

**Autoridad de Salud de**

**Oregón:** <https://www.oregon.gov/oha/PH/DISEASES/CONDITIONS/DISEASESAZ/Pages/emerging-respiratory-infections.aspx>

**Centros para el control y prevención de enfermedades:**

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/prevention-treatment.html>

**Encuentre un curso de seguridad OHCC cerca de usted:**

<https://sharesystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/de2368.i2.2.20.pdf>