

Consejos para trabajadoras de cuidado en el hogar

ALIANZA NACIONAL
DE TRABAJADORAS
DEL HOGAR

Las trabajadoras de cuidado en el hogar deben estar conscientes de que las personas de edad avanzada son más propensas a experimentar síntomas serios si contraen el coronavirus. Adicionalmente, muchas cuidadoras proporcionan cuidado o apoyo para personas que tienen condiciones médicas crónicas, sistema inmunológico comprometido, o enfrentan un mayor riesgo de enfermedades graves. Para mantenerse a sí mismas, y a las personas que cuidan, seguras durante la pandemia del coronavirus, las trabajadoras de cuidado en el hogar deben:

Nuestros consejos para cuidadoras incluyen:



1. Limitar visitantes al hogar/lugar de trabajo y, si las visitas son necesarias, pedir que utilicen un tapabocas de tela o máscara quirúrgica desechable mientras están dentro del hogar.

2. Limitar tu propia exposición a otras personas (ya que la persona que cuidas puede ser particularmente vulnerable a síntomas graves, es de especial importancia que reduzcas las posibilidades de exponerte al virus para que no arriesgues propagarlo a tu cliente).



3. Practicar buenas técnicas de lavado de manos y lava las manos con frecuencia.



4. Cambia tu ropa cuando regresas del trabajo a la casa.



5. Coordinar con tu empleador/cliente para asegurar que la casa tenga suficientes productos de limpieza, medicinas de compra libre, medicinas recetadas, y alimentos no perecederos, para minimizar los viajes a la tienda.



6. Hablar con tu empleadora/cliente sobre los planes alternativos para las visitas médicas o tratamientos, con el fin de limitar la exposición al coronavirus donde se prestan servicios de salud.

7. Hablar con tu empleador/cliente sobre los planes de cuidado alternativos en caso que tú o tu cliente se enfermen.

