

# Prevención de COVID-19

Este **consejo** está destinado a abordar la pandemia de COVID-19. Ciertos suministros pueden ser limitados, pero aún puede protegerse y prevenir infecciones utilizando los productos de limpieza que tiene; el agua y el jabón siempre es mejor que nada.

## 1 Conceptos básicos de lavado de manos

- Jabón y agua tibia: 20 segundos, en todas las partes de la mano (adelante y atrás, debajo de las uñas, entre los dedos, las muñecas), o
- Desinfectante (60% de alcohol): cubra todas las partes de la mano (frente y dorso, debajo de las uñas, entre los dedos, las muñecas).
- Tenga cuidado cuando se seque las manos; use toallas de papel de un solo uso en un lugar público o una toalla limpia en casa.
- Evite tocarse la cara; lleve un registro de dónde coloca sus manos y limpie esos artículos / superficies regularmente.

*El coronavirus (que causa COVID-19) puede vivir durante horas o incluso días en una variedad de materiales.*

*Tenga especial cuidado con las superficies en áreas públicas que son tocadas por muchas personas (botones de ascensores / puertas, pasamanos, teclados, pantallas táctiles, etc.).*

## 2a Usuarios de sillas de ruedas manuales

- Lávese las manos con frecuencia y siempre que entre a su casa.
- Quitese primero los guantes y límpielos con un producto que no dañe.
- Después de lavarse las manos, tenga cuidado al tocar las ruedas de la silla; si necesita transferir, puede usar toallas de papel o paños limpios para cubrir las mismas.
- Limpie también las ruedas de empuje, ya que las toca constantemente... es muy probable que cualquier cosa que tenga contacto con las ruedas, luego pase por sus manos.
- Limpie las manijas de los frenos, las manijas de empuje y cualquier otra parte de su silla de ruedas que alguien toque con sus manos.
- Limpie sus ruedas regularmente y trate de evitar hacer contacto entre sus manos y ellas cuando está empujando.

## 2b Usuarios de sillas de ruedas eléctricas

- Lávese las manos con frecuencia y siempre que entre a su casa.
- Si no puede lavarse las manos, busque a alguien que lo ayude a limpiarlas con agua y jabón o desinfectante.
- Limpie el control de su silla y cualquier otro dispositivo que tenga (teniendo cuidado de no dañar la electrónica).
- Limpie los reposabrazos, la bandeja y cualquier otra parte de la silla de ruedas que toquen las manos.

## 3 Todos

- Limpie su teléfono celular u otro dispositivo móvil, y cualquier parte de una bolsa o mochila que toque.
- Limpie sus llaves, billetera y cualquier tarjeta que use en lugares públicos.

Estas medidas pueden parecer difíciles o llevarle más tiempo de lo habitual, pero es **EXTREMADAMENTE IMPORTANTE** para las personas que viven con LME para prevenir la infección por el coronavirus. Durante la emergencia actual, tomar todas las medidas posibles para protegerse lo ayudará a mantenerse saludable.

## 4 Otros dispositivos de asistencia

- Limpie todas las partes de cualquier tablilla, brazaletes, aparato ortopédico o alcanzador, o cualquier otro dispositivo de asistencia que toque con las manos.
- Limpie los mangos de su bastón o muletas.
- Limpie las empuñaduras y los frenos de su andador o andador y cualquier otra parte que toque (como un compartimento de almacenamiento).

## 5 Usando tu boca

- Si tiene una destreza manual limitada, puede usar su boca para agarrar y sostener todo tipo de cosas. Aunque puede ser más difícil, es una buena idea encontrar otras estrategias (incluida la solicitud de ayuda si es necesario) para evitar usar la boca, ESPECIALMENTE con cualquier objeto que alguien más haya tocado.