



BUENA HIGIENE CUANDO CUIDA A ALGUIEN QUE TIENE LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER O DEMENCIA

Los expertos reportan que la enfermedad de Coronavirus (COVID-19) se pasa de persona a persona. En este momento, una de las mejores maneras de no contraer COVID-19 es practicar buena higiene. Eso significa lavarse las manos y mantener su casa libre de gérmenes.

Puede ser difícil para una persona con demencia practicar una buena higiene porque puede olvidarse o confundirse. Usted debe de mantener la paciencia y prepararse a tener que repetir las cosas una y otra vez.

LÁVESE BIEN LAS MANOS Y VARIAS VECES AL DÍA



- Asegúrese que todos en casa se están lavando las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer y después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Salga a caminar por un rato y salude a sus vecinos. Solo recuerde de mantener al menos 2 metros de distancia entre usted y otras personas.
- Mantenga un desinfectante de manos (que contenga al menos 60% de alcohol) por si no puede lavarse las manos con agua y jabón. También puede usar el desinfectante de manos para asegurarse de que las manos de la persona con demencia estén limpias aunque no haiga un lavamanos cerca.

MANTENGA LOS GÉRMESES LO MÁS LEJOS POSIBLE



- Trate de no tocarse los ojos, nariz y la boca. Esto puede ser muy difícil para la persona con demencia, pero haga lo mejor que pueda.
- Cúbrase la tos y estornude en la parte de adentro del codo o en un pañuelo desechable y tírelo a la basura después.
- Use pañuelos desechables solo una vez. Dele un pañuelo desechable limpio a la persona con demencia cada vez que lo necesite.
- Haga todo lo posible para mantenerse al menos 2 metros de distancia de otras personas. Durante estos tiempos, es mejor pedirles a otros, incluso a la familia, que no vayan de visita a su casa.

MANTENGA LA CASA LIBRE DE GÉRMENES



- Limpie y desinfecte cosas que tocan frecuentemente, como las manijas de las puertas, teléfonos e apagadores de la luz. Puede usar desinfectantes comunes o toallitas de limpieza para el hogar. Tal vez la persona con demencia puede ayudar con estas actividades.

Para más información sobre COVID-19, visite la página web de Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de CDC a: **[cdc.gov/spanish](https://www.cdc.gov/spanish)**