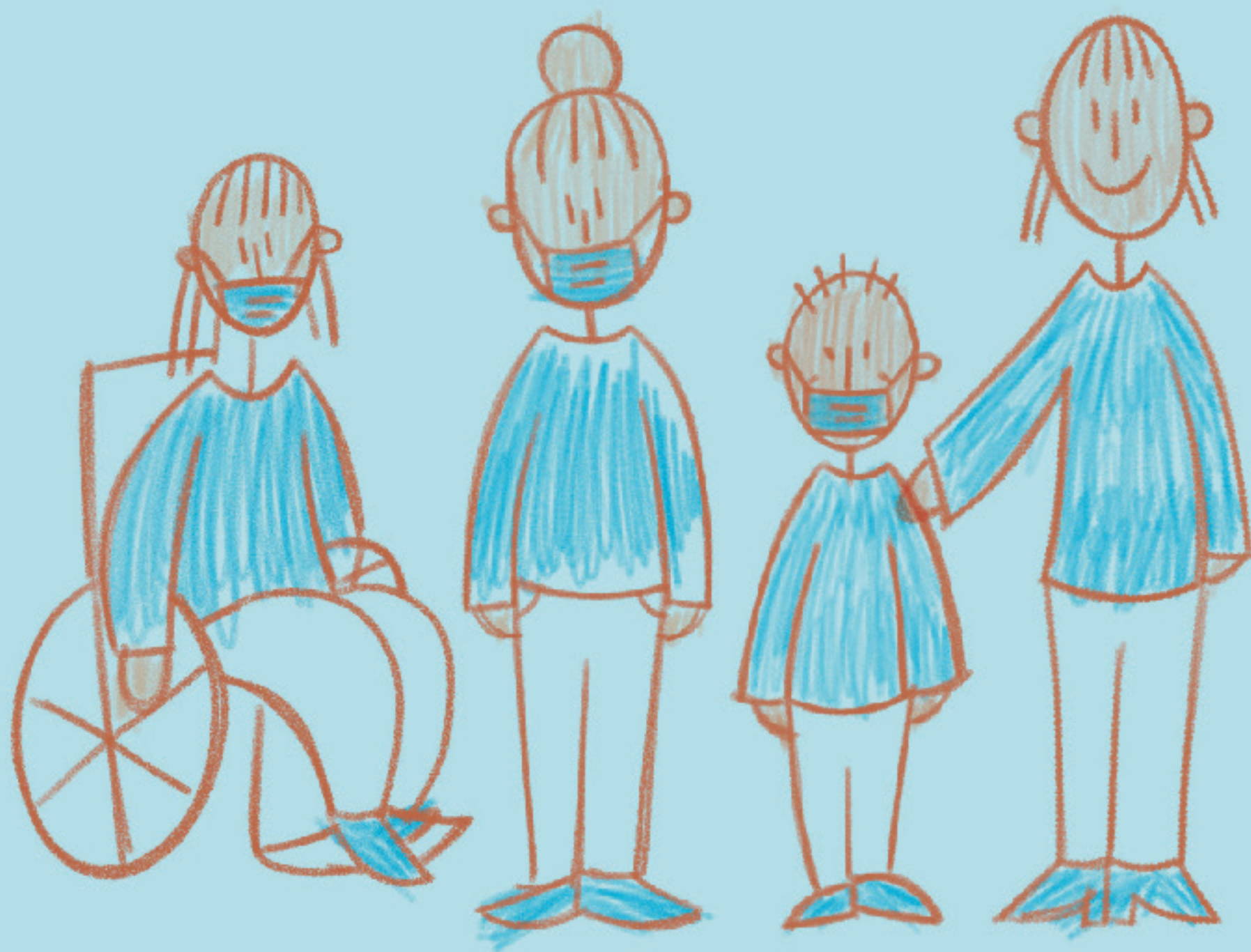


# Recomendaciones para NANEAS y sus cuidadores/as en tiempos de COVID



**Comité de NANEAS-SOCHIPE**



# Recomendaciones generales para NANEAS y sus cuidadores/as en tiempos de COVID

1

## Recuerda los cuidados básicos por la pandemia:

Lavado de manos frecuente, limpieza y ventilación diaria del hogar, distanciamiento físico, y cuarentena.

2

## Reconoce síntomas:

Fiebre (acorde a basal de cada menor), tos seca, dificultad para respirar, decaimiento y dolores musculares.

3

## Ten un plan para distintos escenarios:

Que el/la niño/a se enferme; o que la cuidadora se enferme.

4

## Si es posible:

Ten los medicamentos e insumos necesarios para mínimo 30 días.

5

## Cuida tu salud mental (del cuidador):

Sentir ansiedad es normal. Toma sólo información de fuentes confiables. Evita revisar tus redes sociales con frecuencia.





# ¿Qué hacer si la persona que cuida presenta síntomas?

1

**Contacta a tu equipo de NANEAS o médico de cabecera**

para decidir si necesita ir al CESFAM o Servicio de Urgencia.

2

**Si la recomendación es quedarse en el hogar:**

Mantén aislamiento, que el/la niño/a use mascarilla, se quede en su pieza si es posible, que use el baño solo/a y recuerda limpiarlo bien. Evita compartir utensilios y también contacto con mascotas. Prohíbe las visitas.

3

**Monitorear síntomas:**

En el caso de que empeoren, contacta a tu equipo de NANEAS o médico de cabecera.

4

**Que todas las personas que vivan en la casa tengan claras las recomendaciones:**

buen lavado de manos, limpiar todas las superficies (ojalá diariamente), monitorear la aparición de síntomas de todos/as, de lo posible no salir del hogar, si alguien más presenta síntomas, que siga las instrucciones anteriores.





# ¿Qué hacer si yo, cuidador/a, presento síntomas?

1

**Si es posible, que otra persona de la familia se haga cargo de los cuidados del/a niño o niña:**

Aunque puedan ya haber sido expuestos/as; entre más se expongan, mayor es la posibilidad de contraer el virus. Desarrolla con anticipación un plan para los cuidados

2

**Sigue las recomendaciones de aislamiento.**

3

**Acude a un servicio de urgencia**

en caso de presentar síntomas más severos como dificultad para respirar

4

**Si ninguna de las opciones es posible,**

realiza todas las recomendaciones y medidas de higienización personal y del espacio.





# Recomendaciones para los cuidados de personas con discapacidad intelectual/TEA

- 1 Limpia frecuentemente:**  
Sus manos, sus juguetes, utensilios y las superficies que ellas/os tocan.
- 2 Báñalo/a con la frecuencia habitual**  
No reemplaces el baño por aseo con toallitas húmedas
- 3 Cambia todos los días la ropa del niño/a y su ropa de cama en la medida de lo posible**
- 4 Dentro de lo posible, mantén las rutinas habituales**
- 5 Considera un tiempo diario de ejercicio y movimiento en casa**  
Si la rutina de la persona que acompañas incluye salidas, explícale que en el camino deberán mantener distancia social y no tocar objetos. Al regresar, lava tus manos y acompaña al/la niño/a a que lave las suyas
- 6 Usa tecnología para mantener contacto con familia y amigos.**
- 7 Idealmente, usa tecnología para mantener algunas de las terapias y/o mantener contacto con el colegio o escuela especial.**
- 8 Ofrece información en formato accesible, en lenguaje simple.**  
Asegúrate que la persona ha comprendido. No le des información distorsionada o falseada a la persona con discapacidad intelectual.





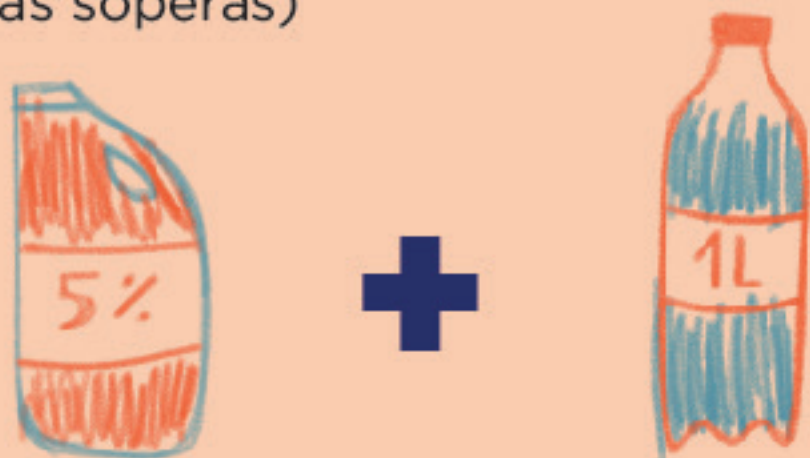
# ¿Cómo realizar el correcto aseo de ayudas técnicas y elementos electrónicos?

**1 Para elementos electrónicos:**  
tipo audífonos, sillas eléctricas, ventiladores mecánicos, máquinas de aspiración, etc., prefiere soluciones que contengan alcohol al 70%, desinfectar y dejar secar. Considera el uso de cobertores limpiables.

**2 AATT tipo órtesis, bastones, sillas de ruedas, etc:**  
puedes usar solución de alcohol al 70%, o preparar una solución de cloro al 0.1% según el siguiente esquema:

Cloro doméstico al 5% 20 ml  
(2 cucharadas soperas)

1 lt de agua



Puedes ponerlo en spray, toallitas húmedas (aplicar 100 ml de esta solución dentro de toallitas húmedas típicas de guagua y dejar reposar 1h) o aplicar directo con un paño.



**3 Silla de rueda:**  
Enfócate en la limpieza de ruedas y manillas.  
Limpia antes y después de cada salida.

**4 Gastrostomías y traqueostomías:**  
Aseo y cambio habitual