

HIGIENE DE MANOS PARA PERSONAS CON LESIÓN EN LA MÉDULA ESPINAL

25 de marzo de 2020

PREVENCIÓN DE COVID-19

Estos consejos están destinados a abordar la pandemia de COVID-19. Ciertos suministros pueden ser limitados, pero aún puede protegerse y prevenir la infección usando lo que esté disponible para usted; El agua y el jabón siempre es mejor que nada.

CONCEPTOS BÁSICOS DE LAVADO DE MANO

1

- Jabón y agua tibia: **20 segundos, 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.
- **No tocarse la cara**; tenga cuidado donde pone sus manos y limpie estas 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 elevadores / puertas, pasamanos, teclados, pantallas táctiles, etc.).



EN GENERAL

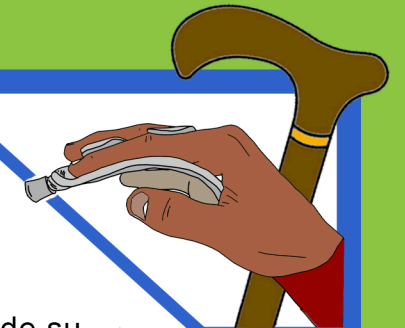
3

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

OTROS DISPOSITIVOS DE ASISTENCIA

4

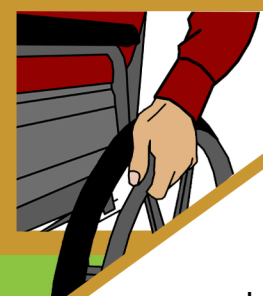
- Limpie todas las partes de cualquier **correa, brazalete, aparato ortopédico o alcanzador**, o cualquier otro dispositivo de asistencia que toque con las manos.
- Limpie los mangos de su **bastón o muletas**.
- Limpie las **empuñaduras** (handgrips) y los **frenos** de su andador y cualquier otra parte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



SILLAS DE RUEDAS MANUALES

2a

- **Lávese las manos** con frecuencia y siempre que ingrese a su vivienda.
- Quítese los guantes primero; Limpie sus guantes con cualquier producto de limpieza no dañino disponible.
- Después de lavarse las manos, **tenga cuidado al tocar sus neumáticos**; Si necesita transferirse, puede usar toallas de papel o paños para cubrir sus llantas.
- Limpie también los **aros de empuje** (pushrims), ya que las tocas constantemente. Es muy probable que cualquier cosa que toque sus aros de empuje, toque 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 llantas regularmente y trate de **evitar hacer contacto** entre sus manos y sus llantas cuando está empujando



USANDO TU BOCA

5

- Si tiene una función 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.



SILLAS DE RUEDAS ELÉCTRICAS

2b

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



Estas medidas pueden parecer difíciles y lentas, pero son **EXTREMADAMENTE IMPORTANTES** para las personas que viven con LME y así prevenir la infección por el coronavirus. Durante la emergencia actual, hay que tomar todas las medidas posibles para protegerse y mantenerse saludable.

Más información (en inglés) sobre COVID-19 y las personas que viven con LME: www.scionario.org/covid-19-update