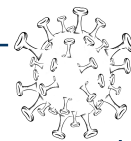


RECOMENDACIONES PARA EL AISLAMIENTO DOMICILIARIO EN CASOS LEVES DE COVID-19

Has sido diagnosticado de la enfermedad COVID-19, lee atentamente estas recomendaciones y pregunta (mejor telefónicamente) cualquier duda. Tus familiares y convivientes deben recibir también la información.

✓ Debes permanecer en "Aislamiento domiciliario":



- Si tienes síntomas: el aislamiento se mantendrá hasta transcurridos tres días desde la resolución de la fiebre y del cuadro clínico con un mínimo de 10 días desde el inicio de los síntomas. De todos modos, espera a que el equipo responsable de tu seguimiento te confirme el final del aislamiento.
- Si no tienes síntomas: el aislamiento lo mantendrás 10 días desde la fecha de la toma de muestras.
- ✓ Los profesionales del centro de salud organizarán tu seguimiento clínico que será mediante llamada telefónica. El seguimiento variará según tu situación clínica y riesgo de complicaciones.
- ✓ Si notas empeoramiento contacta con tu centro de salud o con el 112 fuera del horario de apertura del centro.

RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE EN AISLAMIENTO

 <p>No salgas de casa, salvo indicación expresa del servicio sanitario.</p> <p>No recibas visitas. Si necesitas ayuda con la compra, te la pueden dejar en la puerta de casa.</p>	 <p>Intenta estar en una habitación individual, evitando salir, que tenga ventana al exterior. Manténla ventilada y con la puerta cerrada. Es recomendable disponer de un teléfono en la habitación para comunicarte con tus familiares.</p>	 <p>Usa mascarilla si tu cuidador entra en la habitación o si sales de tu habitación.</p> <p>Mantén la distancia de seguridad, de 2 metros, con el resto de convivientes si sales de tu cuarto.</p>
 <p>Haz higiene de manos frecuentemente con agua y jabón o con gel hidroalcohólico.</p> <p>Lávate las manos cada vez que entre tu cuidador o tú salgas del cuarto.</p>	 <p>Si es posible, utiliza tu propio baño. Si lo compartes, recuerda que debes desinfectarlo siempre después de usarlo.</p>	 <p>Ten un cubo de basura, con tapa de apertura de pedal, en la habitación. Usa una bolsa de plástico con cierre para depositar los residuos.</p>

RECOMENDACIONES PARA LA PERSONA CUIDADORA

- Si necesitas ayuda de un cuidador procura **que sea sólo 1 persona**.
- La persona cuidadora será considerada contacto estrecho, se le hará una prueba diagnóstica y deberá realizar la cuarentena domiciliaria durante **10 días**. Si no se pudo garantizar un aislamiento estricto con el paciente, la cuarentena se prolongará hasta 10 días después de que se levante el aislamiento al paciente con COVID-19.
- No debe tener factores de riesgo de complicaciones COVID-19 (embarazo, enfermedad crónica cardíaca, renal, diabetes, inmunodepresión, edad avanzada, etc). Ante cualquier duda, consulta con los profesionales del centro de salud.
- El cuidador debe **vigilar y avisar al centro de salud si comienzas con síntomas**, como fiebre, tos, dolor de garganta o dificultad para respirar.
- **Evitará salir de casa**.
- El cuidador cuando entre en contacto con el paciente debe:



Utilizar mascarilla quirúrgica



Usar guantes desechables.



Lavarse las manos aunque haya usado guantes

RECOMENDACIONES PARA EL RESTO DE CONVIVIENTES

- Las personas que convivan con un paciente con COVID-19 **serán consideradas contacto estrecho y deberán realizar cuarentena domiciliaria durante 10 días**. Durante los 4 días siguientes a la finalización de la cuarentena debe seguir vigilando si aparecen síntomas y si esto ocurriera, deberá permanecer aislado en el domicilio y contactar telefónicamente con el centro de salud o con el 112.
- Si no se puede garantizar un aislamiento estricto con el paciente, la cuarentena se prolongará hasta 10 días después de que se le levante el aislamiento al paciente con COVID-19.
- No deben salir del domicilio.**
- Realizarán **autovigilancia por si aparecen síntomas**, como fiebre, tos, dolor de garganta y dificultad para respirar. Se pondrán en contacto con el centro de salud si aparecieran síntomas.
- Si el paciente no puede realizar un aislamiento estricto, los convivientes deben:



Utilizar mascarilla



Mantener la distancia de seguridad con el paciente



Lavarse las manos frecuentemente

RECOMENDACIONES PARA LA LIMPIEZA

La persona encargada de la limpieza debe utilizar guantes y mascarilla y lavarse las manos al terminar cada actividad .



Limpiar a diario las superficies que se tocan a menudo. Baño e inodoro con bayetas desechables y lejía en una proporción de 1:50 (una parte de lejía doméstica al 5% en 50 partes de agua), preparándose el mismo día que se va a utilizar.



Para eliminar los residuos hay que utilizar tres bolsas de basura. **Bolsa 1:** estará en el cubo con pedal dentro de la habitación del paciente. En la **bolsa 2** se introducirá la bolsa 1 bien cerrada y los guantes y mascarilla utilizados por el cuidador. En la **bolsa de basura 3** se introducirá la bolsa 2. La bolsa 3, bien cerrada, se tirará al contenedor naranja (ninguno de reciclaje).



No sacudir la ropa, meterla en una bolsa cerrada para trasladarla a la lavadora.



Lavar a 60-90° y dejar que se seque bien.



Usar preferiblemente lavavajillas o fregar con agua caliente.

OTRAS RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL CONTAGIO



Taparse al toser o al estornudar con un pañuelo de papel.



Tirar el pañuelo a la papelera.



No compartir utensilios personales como, toallas, vasos, platos, cubiertos, maquinillas de afeitar, etc.

Este documento está en revisión permanente en función de la evolución y nueva información que se disponga de la infección por el nuevo coronavirus (SARS-CoV-2).

- Basada en la Infografía de Recomendaciones para el aislamiento domiciliario en casos leves de COVID-19 del Ministerio de Sanidad.
- Estrategia de detección precoz, vigilancia y control de COVID-19 (actualizado a 25 de septiembre de 2020). Ministerio de Sanidad.
- Infografía Recomendaciones domiciliarias par el manejo de pacientes con sospechas o que presenten síntomas leves por coronavirus. Consejería de Sanidad. Comunidad de Madrid.
- Estrategia de detección precoz, vigilancia y control de COVID-19 adaptada a la Comunidad de Madrid (28 de septiembre 2020) Consejería de Sanidad. Comunidad de Madrid