

1 Recomendaciones para el paciente

- Recuerda las medidas de **higiene respiratoria**: al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable.
- **Lávate las manos con frecuencia con agua y jabón**. También puedes utilizar soluciones hidroalcohólicas si dispones de ellas. El lavado de manos es especialmente importante después de toser o estornudar y de manipular los pañuelos que hayas usado.
- Utiliza una **habitación de forma exclusiva**. Esta habitación debe tener una **ventana con ventilación directa a la calle** y no debe tener corrientes forzadas de aire provenientes de sistemas de calor o refrigeración (bombas de calor, aire acondicionado, ventiladores,...).
- **Si es posible, utiliza un baño de forma exclusiva**. La situación ideal sería un baño que no requiera salir de la habitación. Si tienes que compartirlo, es importante limpiarlo con lejía doméstica tras cada uso que hagas.
- **La puerta de la habitación debe estar siempre cerrada**.
- **Es importante que evites en lo posible salir de la habitación**. Puedes utilizar el móvil para comunicarte con el resto de la familia. Intenta hacer actividades que te entretengan (leer, dibujar, escuchar la radio, escuchar música, ver televisión, navegar por internet,..).
- Si es imprescindible ir a las zonas comunes del domicilio, utiliza una **mascarilla quirúrgica y lávate las manos antes de salir de la habitación**.

2 Durante el tiempo que dure el aislamiento...

- **Debes estar localizable**. Serás seguido por un equipo sanitario vía telefónica o presencial si es necesario. Si observas cualquier empeoramiento o agravamiento llama al **900 222 000** o a los profesionales que te están siguiendo, ellos te indicarán donde hacerlo.
- El personal sanitario encargado de tu seguimiento te informará del momento en el que puedes finalizar el aislamiento.

3 ¿Quién se encarga del cuidado del paciente?

Si el paciente puede valerse por sí mismo, es importante que sea él quien se encargue de su propio cuidado. La comida puede ser llevada a su habitación por otra persona de la casa, sin necesidad de mayor contacto.

En caso de que el paciente sí necesite cuidados (niño, persona mayor dependiente,...) se ha de procurar que sea **una única persona** la que atienda al paciente. Esta persona **no debe tener enfermedades crónicas** (cardíacas, pulmonares, renales, inmunodepresión, diabetes) ni estar **embarazada**.

El cuidador **debe seguir la siguientes medidas de precaución cada vez que vaya a entrar en contacto con el paciente o con sus fluidos** (sangre, heces, orina, vómitos, saliva...):

1. Antes de entrar en la habitación o de cualquier contacto con el paciente o su entorno más cercano:

- Realizar higiene de manos (agua y jabón o solución hidroalcohólica), ponerse una mascarilla quirúrgica de un solo uso y unos guantes desechables.
- Es importante no tocar ni manipular la mascarilla mientras se lleve puesta; si se moja o se mancha de secreciones, debe cambiarse de inmediato.
- El paciente llevará una mascarilla quirúrgica mientras el cuidador permanezca cerca de él.

2. Antes de salir de la habitación/después del contacto con el paciente/entorno:

- Retirar con cuidado los guantes, desecharlos en un contenedor de residuos con tapa y realizar higiene de manos.
- Posteriormente retirar la mascarilla sin manipular su parte delantera, tocando solo las cintas traseras, desecharla en el contenedor y realizar higiene de manos.

3. Tras salir de la habitación realizar, de nuevo, higiene de manos.

4 ¿Y el resto de las personas de la casa?

- **Se lavarán las manos con frecuencia**.
- Evitarán la entrada en la habitación y el contacto con el paciente.
- No compartirán objetos de uso personal con el paciente (toallas...).
- Estarán pendientes de si comienzan con fiebre, tos o dificultad para respirar. En caso de que aparezcan estos síntomas contactarán con 900 222 000, informando de que viven con un paciente diagnosticado de infección por el nuevo coronavirus.
- Es importante no tomar fármacos que puedan disminuir la fiebre sin consultar con el médico.
- De forma general, pueden hacer su vida familiar y laboral habitual.
- Deben evitar los viajes, los lugares con aglomeración de personas como eventos multitudinarios y los medios de transporte públicos en horas punta.
- **Se evitarán las visitas en casa mientras dure el aislamiento.**

INFORMACIÓN SOBRE AISLAMIENTO DOMICILIARIO PARA PACIENTE Y FAMILIA

5 ¿Qué tiene que haber en la habitación del paciente?

- Agua y jabón. Soluciones alcohólicas para realizar higiene de manos si se dispone de ellas.
- Pañuelos desechables.
- Mascarilla quirúrgica.
- Utensilios de aseo de uso individual.
- Móvil y cargador.
- Bolsas de basura con sistema de autocierre que permita dejarlas cerradas lo más herméticamente posible. Las utilizaremos para los residuos y la ropa.
- Un cubo de basura, con tapa de apertura de pedal, y en su interior una bolsa de basura lista para usar.

Zonas comunes de la casa

- Se mantendrán bien ventiladas.

¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



INFORMACIÓN SOBRE AISLAMIENTO DOMICILIARIO PARA PACIENTE Y FAMILIA

6 ¿Qué hacer con la ropa?

- Las toallas utilizadas por el paciente deben cambiarse periódicamente, siempre que se encuentren húmedas.
- La ropa deberá colocarse en una bolsa con cierre hermético hasta el momento de lavarla, evitando sacudirla antes de introducirla en la lavadora.
- La ropa de cama, toallas,..se puede lavar con los jabones o detergentes habituales a 60-90°C,dejando que se sequen completamente.

Vajilla

- Los cubiertos, vasos, platos pueden ser desechables.
- Si la vajilla no es desechable se lavarán con agua caliente y jabón y preferiblemente en el lavavajillas.

Lavarse las manos sin prisa, asegurando que limpiamos palmas, dorsos y dedos completamente

1. Moja las manos con agua y aplica suficiente jabón.
2. Frota las palmas entre sí.
3. Entrelaza los dedos.
4. Frota cada palma contra el dorso de la otra.
5. Frota el dorso de los dedos de la mano contra la palma de la otra.
6. Coge el pulgar con la otra mano y haz movimientos de rotación.
7. Pon la punta de los dedos en la palma de la otra mano y haz movimientos de rotación.
8. Seca las manos.

7 ¿Cómo hacer la limpieza de la habitación del paciente?

- Siempre que sea posible, será el paciente el que se encargue de la limpieza. Si es necesario que sea otra persona, lo hará protegida con mascarilla y guantes. Tras realizar la limpieza, es importante que se lave las manos.
- Las superficies que se tocan con frecuencia (mesitas de noche, somieres, muebles del dormitorio), las superficies del baño y el inodoro deberán ser limpiadas con material desechable y desinfectadas **diariamente** con un desinfectante doméstico que contenga lejía a una dilución 1:50 (1 parte de lejía y 49 partes de agua) preparado el mismo día que se va a utilizar.
- Si no se dispone de baño exclusivo, limpiarlo con lejía doméstica **tras cada uso** que haga el paciente.

8 ¿Qué hacer con los residuos generados?

- El material desechable utilizado por el paciente y los cuidadores (guantes, pañuelos, mascarillas) se eliminará en el cubo de basura de la habitación.
- La bolsa debe cerrarse lo más herméticamente posible antes de sacarla de la habitación. Una vez cerrada, se introducirá en otra bolsa de basura que cuente también con sistema de autocierre.
- Tras el contacto con los residuos, no olvidar lavarse las manos.