

RECOMENDACIONES A SEGUIR EN DOMICILIO ANTE EL CORANOVIRUS

(Adaptado del Documento Técnico: Manejo domiciliario de casos en investigación, probables o confirmados de COVID-19 Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social 09/03/2020)

A continuación describiremos información sobre los requisitos a cumplir para el aislamiento domiciliario, las medidas de protección de las personas en el domicilio, la manipulación de residuos, la limpieza de superficies y como ponerse y quitarse adecuadamente los equipos de protección individual necesarios (mascarillas, guantes); teniendo en cuenta que en todo momento tanto la persona aislada (persona en investigación o persona contagiada con síntomas leves, sin ninguna comorbilidad importante y situación clínica estable) como sus convivientes, deben ser capaces de comprender y aplicar de forma correcta todas las medidas básicas de higiene, y prevención para evitar contagiar a otras personas.

✓ Requisitos mínimos para el aislamiento domiciliario

- La persona en investigación o confirmada como contagiada, deberá permanecer preferiblemente en una estancia o habitación de uso individual o, en caso de que esto no sea posible, en un lugar en el que se pueda garantizar una distancia mínima de 2 metros con el resto de convivientes. La puerta de la habitación deberá permanecer cerrada.
- Deberá seguir en todo momento las medidas de higiene respiratoria: cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar con pañuelos desechables o el codo flexionado, lavándose las manos inmediatamente después.
- Mientras esté en su habitación el paciente podrá estar sin mascarilla, pero si sale de la habitación a zonas comunes del domicilio (baño, cocina, salón...), **deberá utilizar mascarilla quirúrgica y realizar higiene de manos** al salir de la habitación. Deberá permanecer un tiempo reducido en estas zonas.
- Deberá disponer de un baño para uso exclusivo o en su defecto, deberá ser limpiado con lejía doméstica tras cada uso que haga la persona afectada.
- Se recomienda disponer utensilios de aseo de uso individual y de productos para la higiene de manos como jabón y solución hidroalcohólica.
- Los cubiertos, vasos, platos y demás utensilios reutilizables se lavarán con agua caliente y jabón o preferiblemente en el lavavajillas.
- En el interior de la habitación de aislamiento deberá colocarse un cubo de basura, con tapa (preferiblemente de apertura de pedal), y en su interior una bolsa de plástico para los residuos.
- La persona aislada no deberá recibir visitas durante el periodo de aislamiento.

✓ **Medidas de protección de las personas en el domicilio**

- Tener el menor contacto posible con la persona aislada y evitar siempre el contacto directo con los fluidos corporales, especialmente los orales o secreciones respiratorias, y heces.
- Es recomendable que no haya convivientes (familiares, compañeros de piso, etc) con condiciones de salud que supongan una vulnerabilidad: personas con edad avanzada, enfermedades crónicas, inmunodeprimidas, embarazadas, pacientes oncológicos, entre otros.
- Todos los convivientes deben colocarse una mascarilla quirúrgica si van a estar a menos de dos metros del paciente y lavarse las manos con agua y jabón, o solución hidroalcohólica, después de cualquier contacto con el aislado o su entorno inmediato.
- Se puede utilizar un móvil o un intercomunicador (como los utilizados para la vigilancia de los bebés) para comunicarse con los convivientes, sin necesidad de salir de la habitación.
- Se mantendrán bien ventiladas las zonas comunes, pero no deben existir corrientes forzadas de aire provenientes de sistemas de calor o refrigeración.
- Aunque es preferible para secarse las manos usar toallitas de papel desechable, de no haberlas y tener que usar toallas, éstas deben ser de uso exclusivo, cambiarlas periódicamente sobre todo siempre que estén húmedas.
- En el caso de ser madre lactante, si se le confirma que es positivo, deberá seguir lo que le indique el personal sanitario, no obstante en todo momento deberá extremar las precauciones evitando besos, llevando siempre una mascarilla cuando esté cerca de su bebé y realizando una cuidadosa higiene de manos antes del contacto cercano con el bebé.
- Los convivientes se deberán realizar auto vigilancia de la aparición de síntomas de infección respiratoria aguda como fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad para respirar y en caso de aparición de síntomas contactar con el 900 102 112 o al 112 para empezar con el protocolo en su caso.
- Los convivientes del aislado, en caso de que se confirme el positivo se convertirán en contactos estrechos y deberán a su vez comenzar el aislamiento.

✓ **Medidas de protección específicas para cuidadores**

- Se debe procurar que sea una única persona la que proporcione atención.
- La persona aislada o contagiada deberá llevar mascarilla quirúrgica mientras el cuidador permanezca cerca de él.
- El cuidador deberá extremar precauciones cada vez que entre en contacto con el aislado llevando mascarilla quirúrgica cuando esté a menos de dos metros de él y realizando higiene de manos antes y después de entrar en contacto con él.
- Si va a entrar en contacto con los fluidos de la persona aislada o contagiada (sangre, heces, orina, vómitos, saliva...) deberá llevar mascarilla quirúrgica, gafas y guantes desechables:
 - Los guantes se desecharán tras cualquier contacto con el aislado y su entorno directo; y posteriormente se deberá lavar las manos con agua y jabón



inmediatamente y de forma cuidadosa (y también con solución hidroalcohólica en caso de disponerse).

- No hay que tocar ni manipular la mascarilla mientras se lleve puesta. Si se moja o se mancha de secreciones, se cambiará. Se desechará después de su uso en un contenedor de residuos con tapa y se realizará la higiene de manos.

- Como medida de precaución general, la persona que realice los cuidados no debe tener factores de riesgo de complicaciones para el COVID-19: enfermedades crónicas cardíacas, pulmonares, renales, inmunodepresión, diabetes o embarazo. (No obstante, esta evaluación lo realizará de forma individual el personal sanitario)

✓ Manejo de residuos en el domicilio

- La ropa, toallas, ropa de cama, etc de las personas aisladas deberá colocarse en una bolsa con cierre hermético hasta el momento de lavarla, extremando la precaución en caso de ser de una persona confirmada.
- Evitar sacudir la ropa antes de lavarla.
- No mezclar la ropa de los convivientes con la ropa del aislado.
- Lavar la ropa con jabones o detergentes habituales a 60-90 °C y dejar que se seque completamente.
- El material desechable utilizado (guantes, pañuelos, mascarillas y cualquier otro residuo excepto gafas y mascarilla del cuidador) se eliminarán en el cubo de basura dispuesto en la habitación, preferiblemente con tapa y pedal de apertura. La bolsa de plástico debe tener cierre hermético y cerrarse antes de sacarse de la habitación. La mascarilla y las gafas del cuidador se deben retirar fuera de la habitación del aislado o contagiado, donde también habrá un recipiente a tal efecto.
- La bolsa con los residuos podrá descartarse con el resto de los residuos domésticos siempre que estén introducidos en una bolsa cerrada herméticamente.
- Los cubiertos, vasos, platos y demás utensilios reutilizables se lavarán con agua caliente y jabón o preferiblemente en el lavavajillas.
- Tras el contacto con los residuos siempre se deberá realizar una cuidadosa higiene de las manos.

✓ Limpieza de superficies

- Las superficies que se tocan con frecuencia (mesitas de noche, estructura de la cama, muebles del dormitorio), las superficies del baño y el inodoro deberán ser limpiadas y desinfectadas diariamente con un desinfectante doméstico que contenga lejía (dilución 1 parte de lejía y 99 partes de agua) preparado el mismo día que se va a utilizar.
- La persona encargada de la limpieza deberá protegerse con guantes, gafas y mascarillas.
- Aplicar la higiene de manos antes de ponerse los guantes y después de quitarse los guantes tras realizar la limpieza.

✓ **Como ponerse y quitarse los guantes, gafas y mascarillas**

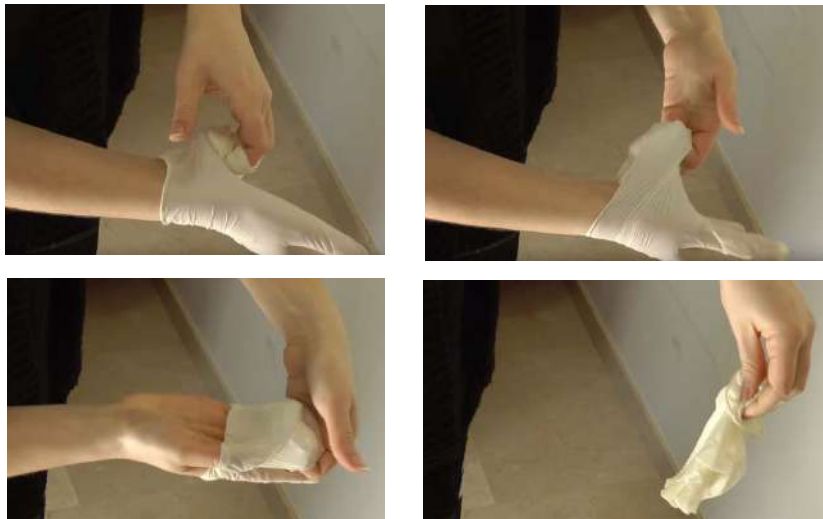
• Guantes:

Para quitarse correctamente los guantes se debe seguir los siguientes pasos:

- Pince uno de los guantes a la altura de la muñeca para removerlo sin tocar la piel del antebrazo y extráigalo de forma que la parte externa del guante quede dentro.



- Mantenga el guante eliminado en la mano enguantada y deslice los dedos de la mano sin guante desde la muñeca y por debajo del guante que no se ha quitado para quitarlo dándole también la vuelta. De forma que el primer guante quede dentro del segundo.



- Tire los guantes en el recipiente de residuos.
- Lávese las manos con agua y jabón y también con solución hidroalcohólica si dispone de ella.

• Gafas:

- Quítese la protección ocular cogiendo las dos patillas.
- Lávese las manos con agua y jabón y también con solución hidroalcohólica si dispone de ella.

- Mascarilla:

Para ponerse la mascarilla, asegúrese que tiene las manos limpias.

- Coloque la mascarilla en la palma de la mano con la parte que se coloca sobre la nariz tocando los dedos.
- Agarre la mascarilla con la palma ahuecada, dejando que las bandas caigan sobre su mano. Sostega la mascarilla debajo de la barbilla con la parte que se coloca sobre la nariz mirando hacia arriba.
- La banda superior se coloca sobre la cabeza. La banda inferior se coloca alrededor del cuello y debajo de las orejas. No cruce las bandas una sobre la otra.



- Ajustela bien: coloque ambas manos sobre la mascarilla y aspire un poco de aire para revisar si se ajusta totalmente a su cara. Sin quitar las manos expulse el aire por la nariz y la boca (si siente que el aire se va por los lados no hay un ajuste adecuado). Si el aire se escapa alrededor de la nariz, reajuste la pieza de la nariz. Si el aire se filtra por los lados de la mascarilla, reajuste las bandas a lo largo de la cabeza hasta que obtenga un ajuste adecuado.

Para quitarse la mascarilla:

- No toque la parte de delante de la mascarilla porque puede estar contaminada.
- Mete los dedos por debajo de la tira inferior y pásala por encima de la cabeza sin tocar la mascarilla.
- Después haz lo mismo con la tira superior quitando la mascarilla hacia abajo y manteniéndola lejos de la cara.
- Continúe cogiendo la mascarilla por las tiras y tírela a la basura de residuos.



- Lávese de nuevo las manos con agua y jabón y también con solución hidroalcohólica si dispone de ella.

Nota: No reutilizar las mascarillas de un solo uso - Las mascarillas de tela (por ejemplo, de gasa o de algodón) no se recomiendan para esta situación.