

Recomendaciones para el aislamiento por covid-19

SI TE HAN INDICADO QUE PERMANEZCAS EN AISLAMIENTO EN RELACIÓN AL COVID-19, CONOCER CÓMO ACTUAR TE AYUDARÁ A SUPERAR ESTA SITUACIÓN Y DISMINUIRÁ LAS PROBABILIDADES DE CONTAGIO A OTRAS PERSONAS.

1

Si eres una persona con covid-19...



Quedarse en casa, sin salir de una habitación individual, bien ventilada y con la puerta cerrada.

No recibir visitas en el domicilio.



En la habitación, tener mascarillas, gel hidroalcohólico, cubo de basura, termómetro y teléfono móvil.



Si es posible, utilizar un baño individual.

Si es posible, **mantener rutinas diarias y actividades que te entretengan**: libros, ordenador, conversaciones telefónicas...



Si se necesita salir de la habitación o alguien tuviera que entrar, mantener la distancia de 2 metros, usar mascarilla y lavarse las manos.



Al toser o estornudar, usar pañuelos de papel, tirarlos a la basura y lavarse las manos.



Tomarse la temperatura dos veces al día y apuntarlo.

2

Si eres una persona cuidadora...



Mejor si es una sola persona, sana y no perteneciente a grupos vulnerables.

Si se entra en la habitación, mantener la distancia de 2 metros, usar mascarilla y lavarse las manos. Permanecer el menor tiempo posible.

La ropa de cama, toallas, vajilla... serán de uso exclusivo. Recogerlas con guantes y, tras retirarlas, lavarse las manos.



Depositar la vajilla **directamente en el lavavajillas** o fregarla con agua caliente.

Llevar la ropa sucia **directamente a la lavadora**, sin sacudirla, y lavarla a más de 60 grados.



Limpiar a diario las superficies que se tocan a menudo, como manillas, interruptores... Ventilar con frecuencia.



Cerrar la bolsa de basura de la habitación con guantes, ponerla en la basura de casa, cerrarla y depositarla en el contenedor resto.

Limpiar el baño con agua con lejía (2 tapones de lejía en 1 litro de agua) o **desinfectantes virucidas**. Si es compartido, desinfectar la taza, grifos y manillas de la puerta tras cada uso por la persona aislada.



Si la persona aislada vive sola, llevar lo que necesite a la puerta del domicilio.

SI TIENES DUDAS, LOS SÍNTOMAS EMPEORAN O ALGUNA PERSONA QUE VIVE EN LA CASA PRESENTA SÍNTOMAS, LLAMAR AL CENTRO DE SALUD. O, FUERA DE SU HORARIO, AL 948 290 290.

TE CUIDAS, NOS CUIDAS