



RECOMENDACIONES DURANTE EL AISLAMIENTO EN DOMICILIO

Medidas para el paciente

- Permanecerá en aislamiento preventivo en su domicilio el tiempo que consideren adecuado a su evolución los sanitarios que lo atienden, que no será nunca inferior a 14 días.
- Deberá permanecer preferiblemente en una habitación de uso individual con ventilación adecuada directa a la calle y mantener la puerta cerrada. Se comunicará con el resto de convivientes por teléfono móvil o mediante un intercomunicador como el utilizado con los bebés.
- 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.
- En caso de que vaya a zonas comunes del domicilio deberá realizar higiene de manos al salir de la habitación y utilizar mascarilla quirúrgica o mantenerse a dos metros del resto de convivientes.
- Deberá disponer de un baño para su uso exclusivo o, en su defecto, se limpiará después de cada uso con agua con lejía.
- Utilizará enseres de uso exclusivo. Esto incluye utensilios de aseo de uso individual, así como vajilla, sábanas, mantas etc.
- El material desechable utilizado por la persona enferma (pañuelos, mascarillas, etc.) y cualquier otro residuo se eliminará en una bolsa colocada en un cubo de basura dispuesto en la habitación, preferiblemente con tapa y pedal de apertura.
- Asimismo en la parte externa de la habitación de aislamiento se colocará otro cubo con bolsa para recoger las mascarillas.
- Deberá controlar y registrar su temperatura dos veces al día. Si los sanitarios encargados de su seguimiento lo consideran necesario le indicarán el control de otro tipo de parámetros.
- No recibirá visitas durante el periodo de aislamiento.

Medidas de protección específicas para cuidadores

- Preferentemente será una única persona la que atienda al paciente y ésta no deberá tener factores de riesgo de complicaciones para el COVID-19.
- Las personas que entren en contacto con sus enseres (vajilla, sábanas, etc.) deberán utilizar mascarilla y guantes y lavarse las manos inmediatamente después de cualquier contacto con el enfermo o su entorno inmediato.
- El paciente llevará una mascarilla puesta mientras el cuidador permanezca cerca de él.

Limpieza de superficies

- Las superficies que se tocan con frecuencia (mesita de noche, muebles del dormitorio), el baño y el inodoro deberán ser limpiadas con material desechable y desinfectadas diariamente con agua con lejía (1 parte de lejía y 99 partes de agua) preparada el mismo día que se va a utilizar.
- La persona encargada de la limpieza deberá protegerse con mascarilla y guantes.
- Tras realizar la limpieza se deberá realizar higiene de manos.

Manejo de residuos en domicilio

- Los residuos del paciente, incluido el material desechable utilizado por la persona enferma (guantes, pañuelos, mascarillas), se han de eliminar en una bolsa de plástico (bolsa 1) colocada en un cubo de basura dispuesto en el interior de la habitación, preferiblemente con tapa y de pedal de apertura, sin realizar ninguna separación para el reciclaje.

La bolsa de plástico (bolsa 1) debe cerrarse adecuadamente e introducirse en una segunda bolsa de basura (bolsa 2), en el exterior de la habitación, donde además se depositarán los guantes y mascarilla utilizados por el cuidador, y se cerrará adecuadamente.

La bolsa 2, con los residuos anteriores, se depositará con el resto de residuos domésticos en la bolsa de basura (bolsa 3) correspondiente al cubo de basura de fracción “resto”.

Inmediatamente después se realizará una completa higiene de manos, con agua y jabón, al menos 40-60 segundos.

La bolsa 3 cerrada adecuadamente se depositará exclusivamente en el contenedor de fracción “resto”.

- La ropa de cama, toallas etc. de la persona enferma será embolsada y cerrada herméticamente dentro de la propia habitación hasta el momento de su limpieza. Se evitará sacudirla y se lavará con detergente habitual a 60-90°C. Deberá dejarse secar por completo.
- Todos los enseres utilizados por el paciente se deben lavar meticulosamente con agua y jabón a 60-90 °C, sin requerir precauciones adicionales.
- La persona que manipule los residuos deberá posteriormente realizar higiene de manos.