

RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO DE PERSONAS COVID-19 EN AISLAMIENTO DOMICILIARIO



El aislamiento domiciliario es la opción preferente para las personas con situación clínica estable, siempre y cuando el entorno domiciliario sea adecuado. Con la finalidad de garantizar unos niveles adecuados de protección de los familiares y convivientes, y de prevenir la transmisión de la enfermedad, tanto el paciente como sus convivientes deben ser capaces de comprender y aplicar de forma correcta y consistente las medidas básicas de higiene, prevención y control de la infección.

RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE EN AISLAMIENTO

1. Deberá permanecer preferiblemente en una **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 los convivientes.
2. La **puerta de la habitación deberá permanecer** cerrada hasta la finalización del aislamiento.
3. En caso de que sea imprescindible que el paciente haga uso de las zonas comunes del domicilio, deberá utilizar **mascarilla quirúrgica** y realizar **higiene de manos** al salir de la habitación y antes de entrar en ella.
4. La habitación deberá tener una **ventilación adecuada** directa a la calle.
5. Si es posible, se dispondrá de un **baño para uso exclusivo**, o en su defecto, deberá ser limpiado con lejía doméstica tras cada uso que haga el paciente.
6. Se recomienda disponer de un **sistema de comunicación por vía telefónica** o mediante intercomunicador (como los utilizados para la vigilancia de los bebés) para comunicarse con los familiares, sin necesidad de salir de la habitación.
7. En el interior de la habitación deberá colocarse un **cubo de basura**, con tapa de apertura de pedal, y en su interior una bolsa de plástico para depositar los residuos.
8. La ropa personal, ropa de cama, toallas, etc. deberán ser de uso exclusivo del paciente y cambiarse frecuentemente.
9. Seguir en todo momento las medidas de higiene respiratoria: cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar con el codo flexionado o pañuelos desechables que se depositarán en el cubo de basura dispuesto dentro de la habitación tras su uso.
10. El paciente deberá lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón. También podrá utilizar soluciones hidroalcohólicas si están disponibles.
11. No deberá recibir visitas durante el periodo de aislamiento.

RECOMENDACIONES PARA FAMILIARES Y CONVIVIENTES

1. Los miembros de la familia y convivientes deben permanecer en una habitación diferente, teniendo el mínimo contacto con el caso.
2. Evitar el contacto directo con los fluidos corporales, especialmente los orales o secreciones respiratorias, y heces.
3. No se deben compartir objetos de uso personal tal como cepillos de dientes, vasos, platos, cubiertos, toallas, ropa, etc.
4. Todos los convivientes deben lavarse las manos con agua y jabón o solución hidroalcohólica después de cualquier contacto con el enfermo o su entorno inmediato.
5. Los miembros de la familia, convivientes y personas encargadas de los cuidados realizarán **auto vigilancia de la aparición de síntomas** de infección respiratoria aguda como fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad para respirar.
6. Las personas responsables de los cuidados de los pacientes deben ser preferentemente personas que no tengan factores de riesgo de complicaciones para el COVID-19 (enfermedades crónicas cardíacas, pulmonares, renales, inmunodepresión, diabetes, embarazo, etc.)

RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADOR

1. Se ha de procurar que sea una única persona la que proporcione atención.
2. Deberá lavarse las manos frecuente con agua y jabón o solución hidroalcohólica después de cualquier contacto con el enfermo o su entorno inmediato.
3. Si el cuidado requiere una **aproximación a una distancia inferior a un metro, el paciente y/o el cuidador llevarán una mascarilla quirúrgica.**
4. Utilizar guantes desechables si se va a entrar en contacto con secreciones del enfermo, tras su uso se desecharán y se lavarán las manos inmediatamente después.
5. Contacto estrecho: si durante los 14 días posteriores a la exposición, el contacto desarrollara síntomas deberá contactar con atención primaria y realizar autoaislamiento domiciliario.

LIMPIEZA EN EL HOGAR

1. Lavar la ropa de cama, toallas, etc. de las personas enfermas con jabones o detergentes habituales a 60-90 °C y dejar que se seque completamente. Esta ropa deberá colocarse en una bolsa con cierre hermético hasta el momento de lavarla. No sacudir la ropa antes de lavarla.
2. Los cubiertos, vasos, platos y demás utensilios reutilizables se lavarán con agua caliente y jabón o preferiblemente en el lavavajillas.
3. Las superficies que se tocan con frecuencia (mesitas de noche, muebles del dormitorio...), las superficies del baño y el inodoro deberán ser limpiadas y desinfectadas diariamente con un desinfectante doméstico.

El aislamiento se mantendrá hasta transcurridos 14 días desde el inicio de los síntomas, siempre que el cuadro clínico se haya resuelto.

