Recomendaciones para el aislamiento domiciliario en casos leves de COVID-19

Estas son las recomendaciones que se deben seguir si se está en aislamiento domiciliario por ser un caso leve de COVID-19.

Lea atentamente estas recomendaciones y pregunte (telefónicamente) cualquier duda.

Sus familiares y convivientes deben recibir también la información.

Lugar de aislamiento (debe disponer de teléfono en la habitación)

Quédese en su casa, evite salir de la habitación, manteniéndola ventilada y con la puerta cerrada.

Evite distancias menores de 2 metros de los convivientes.

Evite visitas a su domicilio. Si necesita ayuda con las compras, se las pueden dejar en la puerta.

Utilice su propio baño; si lo comparte, debe desinfectarse antes de que lo usen otros.

Tenga en la habitación **productos de higiene de manos.**

Tenga un cubo de basura de pedal en la habitación.

Los productos de desecho deben tirarse en la bolsa de plástico colocada dentro del cubo de basura. Anúdela bien antes de tirarla.

La personas responsable de los cuidados será considerada contacto estrecho y deberá realizar cuarentena domiciliaria durante 14 días.

Persona cuidadora

La persona cuidadora **no debe tener factores de riesgo de complicaciones**, y debe realizar **autovigilancia de los síntomas**

Guantes para cualquier contacto con secreciones

Utilice mascarilla cuando compartan espacio

Lave las manos si entra en contacto, aunque haya usado guantes

Prevenir el contagio

Tápese al toser y estornudar con un pañuelo de papel

Tire el pañuelo en la **papelera**

Lávese las manos con agua y jabón

No comparta utensilios personales como toallas, vasos, platos, cubiertos y cepillo de dientes

Póngase la mascarilla si sale a espacios comunes o entra alguien en la habitación, mantenga la distancia y lávese las manos al salir

Comuníquese por un **teléfono** para evitar salir de la habitación

Limpieza

Use **lavavajillas** o friegue con agua caliente

No sacudir la ropa, meterla en **bolsa hermética. Lavarse siempre las manos** después de tocar la ropa

Lave la ropa **a 60-90º** y séquela bien

Limpie a diario las superficies que se tocan a menudo, baño e inodoro con bayetas desechables y lejía (1 parte de lejía al 5% por 50 partes de agua). **Lávese las manos al terminar**

BOLSA 1 en la habitación, que se cierra y se introduce en **la BOLSA** 2, donde se introducen los guantes y mascarilla del cuidador y va a la **BOLSA** 3 que va al contenedor de resto (ninguno de separación por reciclaje)

Si nota empeoramiento comuníquelo a su profesional de referencia o al 112.
Si algún conviviente o cuidador presenta síntomas no acuda a un centro sanitario y llame al teléfono habilitado por su Comunidad Autónoma.

11 abril 2020

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE SANIDAD

- Basada en la Infografía de Recomendaciones para el paciente caso en investigación o caso confirmado leve en aislamiento domiciliario. Consejería de Sanidad de Asturias.
- Manejo domiciliario de casos en investigación, probables o confirmados de COVID-19. Ministerio de Sanidad.