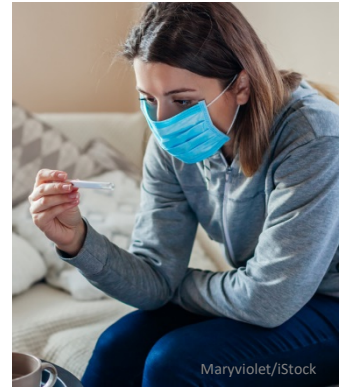




GESTIÓN EN CASA DEL COVID-19

¿Cómo convivir con alguien contagiado por coronavirus?

Si presenta síntomas leves, los servicios de salud le indicarán realizar aislamiento domiciliario, habiendo que llevar a cabo una serie de medidas para evitar el contagio entre los miembros de la familia.



Maryviolet/iStock

MEDIDAS DE PROTECCIÓN DE LAS PERSONAS EN EL DOMICILIO:



La persona contagiada debe permanecer en una **habitación de uso individual con ventilación adecuada**.

Debe de **permanecer** la mayor parte del tiempo **en su habitación con la puerta cerrada**.



Deberá de disponer de un **baño para uso exclusivo**. En su defecto, deberá de ser limpiado y desinfectado con **lejía tras su uso**.

Disponer de **utensilios de aseo de uso individual y de productos para la higiene de manos** como jabón o solución hidroalcohólica. **No compartir objetos** (toallas, vasos, etc).



La persona contagiada, debe reducir al mínimo imprescindible las salidas de la habitación; y **cuando sea necesario salir, llevará siempre una mascarilla, realizará lavado de manos** y guardará una **distancia** de al menos **1,5 m** con el resto de familiares.

Deben de **comunicarse** a través del **móvil** o de un **intercomunicador** (como los usados para la vigilancia de bebés).



Colocar un **cubo de basura** dentro de la habitación, con tapa de apertura de pedal y **en su interior, una bolsa de plástico** para los residuos.

Lavado de manos frecuente con agua y jabón en todos los miembros de la familia. **Toser y estornudar en la flexura del codo o en un pañuelo desechable**.



Los **miembros de la familia realizarán auto-vigilancia de síntomas**.

Si eres madre lactante, usa mascarilla cuando estés cerca de tu bebé y realiza una cuidadosa higiene de manos antes del contacto con él. Para la extracción de leche usa también mascarilla y guantes.



IMPORTANTE:

No reutilizar las mascarillas o guantes si son desechables. Si son reutilizables, lavar bien, con jabón y productos desinfectantes.

Para recordar:

Los síntomas más comunes del COVID 19 son fiebre (temperatura superior a los 37,5°C), tos, sensación de falta de aire y cansancio.

También se puede acompañar de dolores musculares y articulares, congestión nasal, y diarrea.

Si presenta síntomas, contacte por teléfono con los teléfonos habilitados en cada Comunidad Autónoma o con su centro de salud. Ejemplo el 900 102 112 (en la CAM).



¿Y si eres cuidador, qué medidas debes de tomar?

Medidas de limpieza:

- ⊕ **El cuidador no debe tener factores de riesgo:** por ejemplo, embarazo, diabetes, inmunodepresión, y/o enfermedades crónicas cardíacas, renales o pulmonares.
- ⊕ **Usar mascarilla** cuando estemos cerca de él y **guantes desechables** si se está en contacto con secreciones (tras su uso, se desecharán y hay que lavarse las manos).
- ⊕ **Lavado de manos con agua y jabón frecuente** tras haber estado en contacto con el enfermo.

Las superficies que se tocan con frecuencia y el baño se desinfectarán diariamente con bayetas desechables y lejía al 1% (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 guantes y mascarilla.



La ropa, sábanas, toallas, etc. de las personas enfermas se lavarán con detergentes habituales a 60-90 °C, dejando que se sequen completamente.

Hasta su lavado se meterán en una bolsa con cierre hermético, evitando sacudirla antes de lavarla.

Los cubiertos, vasos, platos y demás utensilios reutilizables se lavarán con agua caliente y jabón, siendo preferible en el lavavajillas.



Todos los residuos generados se meterán en una bolsa hermética que deberá cerrarse antes de salir de la habitación. La bolsa puede tirarse con el resto de basura siempre que esté bien cerrada.



Si nos Prescriben aislamiento domiciliario, se aconseja rellenar el siguiente diario de síntomas para facilitar el seguimiento a los sistemas sanitarios:

DIARIO DE SÍNTOMAS:



Inicio:

Día	TEMPERATURA		TOS	Dificultad respiratoria	Malestar general	Observaciones
	Mañanas	Tardes/Noche	SI/NO	SI/NO	SI/NO	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						