



Medidas preventivas para los casos de COVID-19

Información para el paciente

Aislamiento domiciliario

- **Permanezca en su habitación y no salga de casa:** no vaya al trabajo ni a zonas públicas, y no tome el transporte público ni taxis hasta que profesionales sanitarios se lo indiquen.

No puede recibir visitas durante el periodo de aislamiento. Si es urgente hablar con alguien con quien no convive, hágalo por teléfono o por otros medios.

- Debe permanecer en una **habitación de uso individual**. Si no es posible, permanezca en un lugar donde se pueda garantizar una distancia mínima de dos metros con los convivientes.

La puerta de la habitación debe estar cerrada.

La **habitación debe tener una ventilación adecuada**, directa a la calle. No tiene que haber corrientes de aire que provengan de sistemas de calor o refrigeración.

En la habitación debe haber un cubo de basura, con tapa de apertura de pedal, y en su interior una bolsa de plástico para los residuos que cierre herméticamente.

Es conveniente disponer de un **registro diario de entrada y salida de las personas que accedan a la habitación.**

- Debe disponer de un **baño para su uso exclusivo**. Si no es posible, debe limpiarse con lejía doméstica cada vez que usted lo haya usado.

Es conveniente que disponga de **utensilios de aseo de uso individual y de productos para la higiene de las manos** (jabón o solución hidroalcohólica).

Las toallas deben cambiarse frecuentemente y siempre que estén húmedas.

- **Es conveniente que disponga de un teléfono móvil o un intercomunicador** (como los que se usan para vigilar a los bebés) para comunicarse con los convivientes sin salir de la habitación.
- **Si es imprescindible que vaya a las zonas comunes de la casa, póngase una mascarilla quirúrgica y lávese las manos antes de salir de la habitación.**
- **Siga siempre las recomendaciones de higiene respiratoria:** al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable o con el codo flexionado, y lávese las manos inmediatamente después.
- Si usted es una **MADRE LACTANTE**, es aconsejable **mantener la lactancia materna**. Si tiene síntomas o se confirma la infección, siga las instrucciones del



personal sanitario. En todo caso, **use mascarilla cuando esté cerca del bebé y hágase una cuidadosa higiene de las manos antes de tener contacto con él.**

- Si tiene mascotas, intente mantenerse alejado. Si no es posible, lávese las manos antes y después de tener contacto.
- **SI VIVE SOLO, facilite al personal sanitario el contacto telefónico de alguna persona (familiares, amistades, vecinos, etc.).** Tendrá que pedir ayuda si necesita alimentos, medicamentos u otros productos. También puede hacer su pedido por teléfono o por internet; debe indicar que le dejen la compra fuera de la casa.

Gestión de residuos en el domicilio

- **La ropa de cama, las toallas, etc.** debe meterse en una bolsa hasta el momento de lavarla; no la sacuda antes de lavarla. Tienen que lavarse con el detergente habitual a 60-90 °C y dejarse secar del todo.
- **El material desechable utilizado por la persona enferma (guantes, pañuelos, mascarillas)** y cualquier otro residuo se han de eliminar en una bolsa de plástico (bolsa 1) en un **cubo de basura dispuesto en la habitación**, que es conveniente que tenga tapa y pedal de apertura, sin realizar ninguna separación para el reciclaje.

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

La bolsa 2, con los residuos anteriores, se depositará en otra bolsa de basura (bolsa 3) donde se pueden desechar otros residuos domésticos. La bolsa 3 también se cerrará y se depositará exclusivamente en el contenedor de residuos no reciclables.

- **Lávese siempre las manos después de tocar los residuos.**
- **Los cubiertos, vasos, platos y demás utensilios de cocina** deben lavarse con agua caliente y jabón (o en el lavavajillas, preferiblemente).

Limpieza de superficies

- **Las superficies que se tocan a menudo** (mesita de noche, somier y otros muebles del dormitorio), las superficies del baño y el inodoro deben limpiarse con material desechable. También deben desinfectarse diariamente con un desinfectante doméstico que contenga lejía diluida (1 parte de lejía al 5% y 50 partes de agua) preparado el mismo día que se vaya a usar.
- **La persona encargada de la limpieza debe protegerse con mascarilla y guantes y lavarse las manos después de limpiar.**

Más información en: <https://www.ibsalut.es/ciudadania-ca/cuidar-la-salut/518-coronavirus-covid-2019/3740-mesures-preventives-per-als-casos-de-covid-19-informacio-per-al-pacient>