

CONSEJOS PARA EL AISLAMIENTO DE CASOS LEVES O EN INVESTIGACIÓN

ACTUALIZADO A 16 DE MARZO DE 2020

LA PERSONA AFECTADA

El aislamiento es una medida efectiva para evitar transmitir el virus. Debes observar las siguientes recomendaciones:

- Mantén las normas de higiene básicas: lavado frecuente de manos con agua y jabón, uso de pañuelos desechables, toser y estornudar en la parte interior del brazo.
- Evita salir de la habitación en cuanto sea posible. Utiliza el teléfono y otros medios para comunicarte con tus familiares.
- Si necesitas salir de la habitación, utiliza mascarilla y lávate bien las manos antes.
- Intenta hacer actividades que te resulten entretenidas: leer, ver cine, navegar por internet, etc.
- Si entra cualquier persona en la habitación, ponte una mascarilla quirúrgica.

En caso de empeoramiento, debes ponerte en contacto con las autoridades sanitarias



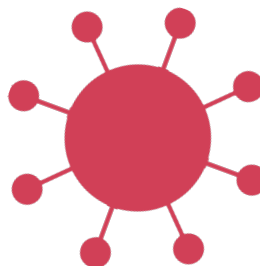
GENERALITAT
VALENCIANA

Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública

EL ESPACIO DE AISLAMIENTO

El lugar en el que el paciente permanecerá aislado debe reunir una serie de requisitos para cumplir con su finalidad.

- En la medida de lo posible, debe contar con lavabo propio e independiente. En caso de ser compartido, deberá ser desinfectado tras su uso por el paciente.
- Debe tener también agua y jabón, y soluciones alcohólicas para la higiene de manos, así como pañuelos desechables.
- Debe proveerse de un cubo de basura de pedal en la habitación. Los residuos generados deben sacarse de la habitación en una bolsa con cierre hermético, y siempre que se mantengan cerradas herméticamente podrán descartarse junto con el resto de residuos de la casa.
- Las superficies que se tocan frecuentemente, y las del baño, deben ser limpiadas diariamente con un desinfectante que contenga una parte de lejía por 99 de agua. La persona encargada de la limpieza deberá protegerse con mascarilla y guantes, y lavarse las manos al finalizar.
- Ha de contar con teléfono y cargador dentro de la habitación.
- Deben evitarse las entradas de personas en el espacio de aislamiento, salvo las de la persona cuidadora, que deberá entrar solo cuando sea necesario.



GENERALITAT
VALENCIANA

Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública

EL CUIDADOR O CUIDADORA DE LA PERSONA AFECTADA

Es preferible que una sola persona se encargue de dicho cuidado. No debe tener ninguna enfermedad crónica cardíaca, pulmonar ni renal, ni estar inmunodeprimido/a ni ser una mujer embarazada. Cada vez que entre en contacto con el paciente o con sus fluidos, deberá:

- Lavarse las manos después de cualquier contacto con el paciente o con su entorno cercano, y antes de entrar y tras salir de la habitación.
- Utilizar una mascarilla quirúrgica desechable en cada contacto con el paciente.
- Utilizar guantes desechables. Tras cada uso, se desecharán, y se lavarán las manos.

EL RESTO DE PERSONAS DE LA CASA

- Quienes conviváis en la misma vivienda podéis hacer vida familiar y laboral normal, siguiendo las recomendaciones generales, pero en deberéis observar una serie de medidas:
- Lavaos las manos con frecuencia.
- Ventilad la casa asiduamente.
- Evitad entrar en la habitación y contactar con el paciente o con los objetos que utilice.
- Vigilad la aparición de posibles síntomas (fiebre, tos, dificultad respiratoria), y en caso de que aparezca alguna anomalía, sigue las instrucciones del autotest que ha habilitado la Conselleria:
http://coronavirusautotest.san.gva.es/autotest_es.html
- No toméis fármacos que puedan disminuir la fiebre sin consultar con el médico.



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública

LOS OBJETOS UTILIZADOS

En el caso de que sean desechables, deshazte de ellos en la forma indicada (cubo de basura de pedal, bolsa hermética, etc.), pero si no lo son:

- Cambia periódicamente las toallas que estén en contacto con el paciente y se encuentren húmedas.
- Lava la ropa de cama con los jabones y detergentes habituales a entre 60 y 90 grados, y deja que se seque completamente.
- La ropa debe guardarse en una bolsa hermética hasta el momento de lavarla.
- Si la vajilla que utiliza el paciente no es desechable, límpiala en el lavavajillas o, en su defecto, con agua caliente y jabón.

