

(Última actualización: 24/03/2020)

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES DE COVID-19 Y SUS CONVIVIENTES

Condiciones del domicilio:

- La vivienda debe tener una **HABITACIÓN INDIVIDUAL BIEN VENTILADA**, con **PUERTA CERRADA**. En el caso de que no sea posible, se debe garantizar una distancia mínima de 2 metros con el resto de convivientes. No deben existir corrientes forzadas de aire provenientes de sistemas de calor o refrigeración.
- Se utilizará **UN BAÑO** para **USO EXCLUSIVO** del paciente o de la paciente. De no ser posible, deberá limpiarse con lejía doméstica tras cada uso.
- Se mantendrán **BIEN VENTILADAS LAS ZONAS COMUNES**.
- Se deberá **EVITAR CONVIVIR** durante el aislamiento con personas de edad avanzada, diversidad funcional, enfermedades crónicas, inmunodeprimidas y/o embarazadas.

Recomendaciones para el paciente:

- **NO RECIBA VISITAS** durante el periodo de aislamiento.
- **NO ES NECESARIO QUE VIVA ACOMPAÑADO**, si se puede asegurar una asistencia telefónica.
- Debe seguir en todo momento **LAS MEDIDAS DE HIGIENE RESPIRATORIA**: cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar con pañuelos desechables o el codo flexionado, lavándose las manos inmediatamente después (Figura 1).
- Realice un **LAVADO FRECUENTE DE MANOS** (con agua y jabón o soluciones hidroalcohólica) especialmente después de toser, estornudar y tocar o manipular pañuelos o superficies potencialmente contaminadas (Figura 2).
- Busque un **SISTEMA PARA COMUNICARSE** con su familia **SIN NECESIDAD DE SALIR DE LA HABITACION**, bien sea a través de un móvil o un intercomunicador de los que utilizamos para la vigilancia de los bebés.
- Coloque un **CUBO DE BASURA** en la habitación, con:
 - Tapa de apertura de pedal.
 - Bolsa de plástico que cierre herméticamente.

- Se recomienda destinar **ENSERES DE USO EXCLUSIVO**, es decir, que no comparta con sus convivientes. Esto incluye vajilla, toallas, ropa de cama etc.
- Cambie sus **TOALLAS** periódicamente siempre que se encuentren húmedas.
- **SI SU SITUACIÓN CLÍNICA EMPEORA** llame a su centro de salud o a la persona encargada de su seguimiento. Si es fuera de horario laboral, y necesita asistencia urgente, llame al teléfono de Emergencias de Osakidetza (Araba: 945 24 44 44; Bizkaia: 94410000; Gipuzkoa: 943 46 11 11). Aclare en la llamada que se trata de un o una paciente diagnosticada de coronavirus y que está en aislamiento domiciliario.

Medidas de protección específicas para cuidadores o cuidadoras:

- Las personas responsables de los cuidados **NO DEBEN TENER FACTORES DE RIESGO DE COMPLICACIONES** para el COVID-19: enfermedades crónicas cardíacas, pulmonares, renales, inmunodepresión, diabetes, embarazo ...
- Si es necesaria la prestación de cuidados, se ha de procurar que sea una **ÚNICA PERSONA** la que proporcione atención.
- Deberá **LAVARSE LAS MANOS** frecuentemente con agua y jabón o solución hidroalcohólica después de cualquier contacto con el enfermo o su entorno inmediato.
- Si el cuidado requiere una aproximación a una distancia inferior a un metro, el paciente llevará una **MASCARILLA QUIRÚRGICA**.
- Como medidas adicionales se emplearán **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.

Medidas de protección de las personas en el domicilio

- El resto de personas que vivan en el domicilio deben **EVITAR ENTRAR EN LA HABITACION** de la persona enferma, teniendo el mínimo contacto con ella. Evitar el contacto directo con los fluidos corporales, especialmente los orales o secreciones respiratorias, y heces.
- **NO COMPARTIR OBJETOS DE USO PERSONAL** tal como cepillos de dientes, vasos, platos, cubiertos, sábanas, toallas, etc.
- Se realizará **LAVADO FRECUENTE DE MANOS** (con agua y jabón o soluciones hidroalcohólicas) después de cualquier contacto con la persona enferma o su entorno inmediato.
- Como norma general, todas las personas que vivan en el domicilio deben **REALIZAR CUARENTENA DOMICILIARIA 14 DÍAS** desde que el caso es aislado en el domicilio y/o se

toman precauciones. En caso de necesitar una **INCAPACIDAD TEMPORAL** (baja), deben ponerse en **CONTACTO TELEFÓNICO** con su médica o médico de atención primaria.

- Además, realizarán **AUTOVIGILANCIA** de la aparición de síntomas de infección respiratoria aguda, como **PIEBRE, TOS, DOLOR DE GARGANTA Y/O DIFICULTAD PARA RESPIRAR**. Si estos aparecieran, deberán llamar a su centro de salud, y si es fuera de horario laboral, al teléfono de Emergencias de Osakidetza (Araba: 945 24 44 44; Bizkaia: 94410000; Gipuzkoa: 943 46 11 11).

Figura 1. Medidas de higiene respiratoria



1. Cubra su boca y nariz al toser y estornudar con **PAÑUELOS DE PAPEL** y tírelos a la **BASURA**.

2. Si no tiene pañuelos de papel, tosa y estornude **SOBRE LA MANGA DE SU CAMISA** para no contaminar las manos.

Figura 2. Higiene de manos

