

1.- INDICACIONES PARA AUTOVIGILANCIA ANTE SOSPECHA DE CONTACTO CON PERSONAS CON COVID-19

- Limite el contacto social y evitar permanecer en estancias con más personas. Puede acudir a su trabajo mientras se mantenga asintomático. Debe restringir las salidas si no son urgentes o imprescindibles.
- Debe tomarse la temperatura y anotarla dos veces al día (por la mañana y final de la tarde).
- Ante la aparición de síntomas como febrícula, fiebre, dolor de cabeza, dolor de garganta y tos seca o malestar general, se deberá seguir el “PROTOCOLO DE INFORMACIÓN DE AUTOPROTECCIÓN PARA EL PERSONAL DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE OBRAS PÚBLICAS FRENTE AL RIESGO DE CONTAGIO POR EL CORONAVIRUS COVID-19”, especialmente lo indicado en su apartado 7.- ACTUACIÓN DEL TRABAJADOR ANTE UN SÍNTOMA.
- Vigile la aparición de posibles síntomas (fiebre, tos, dificultad respiratoria) durante los 14 días posteriores a la fecha de contacto.
- Extremar las medidas de higiene respiratoria, como cubrirse la nariz y la boca al toser o estornudar, preferiblemente con la parte interior del codo o con un pañuelo de papel (que se debe desechar adecuada e inmediatamente en una papelera).
- Realice un lavado frecuente de las manos (con agua y jabón o gel desinfectante) especialmente después de toser, estornudar y tocar o manipular objetos y superficies que puedan estar contaminadas.
- Evite tomar antitérmicos sin supervisión médica durante el periodo de vigilancia, para no enmascarar o retrasar la detección de la fiebre.
- Limpie su casa en profundidad, incluyendo pomos, tiradores, pasamanos y todas las superficies.

2.- INSTRUCCIONES DE AUTOAISLAMIENTO DE CASO COMPATIBLE CON COVID-19

En caso de que el personal sanitario indique que existe posibilidad de caso compatible con COVID-19 y dé instrucciones de autoaislamiento, se deberán de adoptar las siguientes indicaciones y recomendaciones que se indican a continuación, salvo que el personal sanitario le dé otras específicas y que deberá seguir. Es importante recordar que el autoaislamiento es una medida preventiva y no debe causarle preocupación.

No seguir estas recomendaciones puede constituir delito contra la salud pública. La enfermedad por coronavirus es generalmente leve pero contagiosa, por lo que es muy importante que usted adopte medidas de autoaislamiento y no salga de casa en 14 días. Durante este periodo, un equipo de profesionales sanitarios estará pendiente de su estado de salud, por lo que debe disponer de un teléfono que garantice la comunicación en todo momento.

Durante el periodo de aislamiento, tanto usted como las personas que convivan en su domicilio deben adoptar y cumplir de forma correcta las siguientes medidas básicas de higiene, prevención y control de la enfermedad.

Lugar de aislamiento:

- Permanezca preferiblemente en una habitación de uso individual (con ventilación adecuada directa a la calle) o, si esto no es posible, en un lugar en el que pueda garantizar una distancia mínima de 2 metros con el resto de los convivientes. La puerta de la habitación debe mantenerse cerrada.
- Si es imprescindible ir a las zonas comunes del domicilio, utilice mascarilla quirúrgica y realice higiene de manos al salir de la habitación. Las zonas comunes deben mantenerse bien ventiladas en todo momento.
- Siempre que sea posible, la persona en aislamiento debe disponer de un baño para su uso exclusivo. Si el baño es compartido, debe limpiarse con lejía doméstica después de cada uso que haga el paciente.
- Coloque en la habitación un cubo con tapa de apertura de pedal y en su interior una bolsa de basura de plástico de cierre hermético para los residuos.
- Se recomienda disponer en la habitación de productos de higiene de manos (jabón o solución hidroalcohólica) y no compartir utensilios de aseo. Las toallas deberán cambiarse periódicamente y siempre que se encuentren húmedas.
- 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.
- Siga en todo momento las medidas de higiene respiratoria: cúbrase la boca y la nariz al toser o estornudar con pañuelos desechables o el codo flexionado y lávese las manos inmediatamente después.
- Durante el periodo de aislamiento no debe recibir visitas.
- Es recomendable tener un registro diario de entrada y salida de las personas que accedan a la habitación.

Medidas de protección de las personas en el domicilio:

- Tanto el paciente como sus convivientes deben aplicar de forma correcta y consistente las siguientes medidas básicas de higiene, prevención y control de la infección:
- No deben convivir en el domicilio personas vulnerables por sus condiciones personales o de salud:
edad avanzada, discapacidad funcional, enfermedades crónicas, inmunosupresión, mujeres embarazadas.

- Los miembros de la familia y convivientes deben permanecer en una habitación diferente a la del paciente y evitar el contacto directo con sus fluidos corporales, especialmente los orales, las secreciones respiratorias y las heces. Tampoco deben compartir objetos de uso personal (cepillos de dientes, vasos, platos, cubiertos, toallas).
- Todos los convivientes deben lavarse las manos con agua y jabón o solución hidroalcohólica después de cualquier contacto con el enfermo o su entorno.
- Las madres lactantes en aislamiento deben llevar una mascarilla cuando estén cerca de su bebé y realizar una cuidadosa higiene de manos antes del contacto cercano con él.
- Los miembros de la familia, convivientes y personas encargadas de los cuidados serán considerados contactos de un paciente de coronavirus, por lo que deben vigilar la aparición de síntomas de infección respiratoria aguda como fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad para respirar y contactar inmediatamente con los servicios de salud.

Medidas de protección específicas para cuidadores:

- Si es posible, debe ser una persona sola la que se encargue del cuidado del paciente, y deberá realizar autovigilancia de los síntomas.
- El paciente llevará una mascarilla quirúrgica mientras el cuidador permanezca cerca de él.
- El cuidador no debe tener factores de riesgo de complicaciones para el COVID-19: enfermedades crónicas cardíacas, pulmonares, renales, inmunodepresión, diabetes o embarazo.
- Siempre que el cuidador entre en contacto con el paciente o con sus fluidos (sangre, heces, orina, vómitos, saliva...), debe extremar las medidas de precaución, como protegerse siempre con una mascarilla quirúrgica. Si la mascarilla se moja o se mancha de secreciones, debe cambiarse de inmediato por una nueva. Todas las mascarillas deben desecharse después de su uso en un contenedor de residuos con tapa, y a continuación se realizará una correcta higiene de manos.
- Cualquier contacto con las secreciones del paciente debe realizarse con guantes desechables, que se desecharán después de su uso en el contenedor de residuos, y se procederá de inmediato a realizar lavado de manos.

Manejo de residuos en el domicilio:

- La ropa utilizada por el paciente, incluida la de cama y aseo, debe colocarse en una bolsa con cierre hermético hasta el lavado, que se hará con jabón o detergente habitual a 60-90°C de forma separada del resto de convivientes, e irá seguido de un secado completo.
- No sacudir la ropa. Lavarse siempre las manos después de tocar la ropa.
- Los cubiertos, vasos, platos y demás objetos utilizados por el paciente deben lavarse con agua caliente y jabón, preferiblemente en el lavavajillas.

- El material desechable utilizado por la persona enferma y sus cuidadores (guantes, pañuelos, mascarillas), el EPI desechable del personal sanitario y cualquier otro residuo del paciente se eliminarán en el cubo de basura situado en la habitación. La bolsa de basura debe cerrarse herméticamente antes de sacarla de la habitación.
- La bolsa 1 de la habitación, con los residuos del paciente, se cierra e introduce en la bolsa 2 (que estará fuera de la habitación) donde se introducen los guantes y mascarilla del cuidador e irá a la bolsa 3 (contenedor habitual), en ningún caso se hará separación por reciclaje.
- Tras el contacto con los residuos siempre deberá realizarse una correcta higiene de manos.

Limpieza de superficies:

Las superficies que se tocan con frecuencia (pomos, picaportes, mesitas de noche, somieres, muebles del dormitorio), así como las del baño y el inodoro se desinfectarán diariamente con lejía diluida en agua (1 parte de lejía y 99 partes de agua) preparada el mismo día que se vaya a utilizar y para ello se usarán bayetas desechables.

La persona encargada de la limpieza debe protegerse con mascarilla y guantes y realizar siempre una correcta higiene de manos.

IMPORTANTE

- Comunique inmediatamente al personal sanitario que le atiende cualquier cambio importante en su estado de salud. Si se produce un empeoramiento severo de sus síntomas, contacte con el 061.
- Las autoridades sanitarias se pondrán en contacto con usted para su seguimiento en un periodo aproximado de 48-72 horas. En caso de cualquier duda llame al 900 612 112, nunca al 061.
- Las autoridades sanitarias podrán solicitar medidas adicionales o cautelares a los poderes públicos en caso de que usted no cumpla estas recomendaciones, por lo que apelamos a su sentido de la responsabilidad y le rogamos la máxima colaboración, así como que comunique al servicio de salud cualquier incidencia de posibles contactos con otras personas durante su situación de autoaislamiento.
- Debe comunicar a todas las personas con las que haya mantenido un contacto estrecho (convivientes, cuidadores u otras personas con las que haya estado a una distancia menor a 2 metros sin protección más de 15 minutos) desde que usted comenzó con síntomas o dentro de los 14 días anteriores a esa fecha para que sigan las indicaciones de autovigilancia.

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 persona 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.



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** (fuera de la habitación) 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.

24 marzo 2020



- 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.
- COVID-19: self-isolation for patients undergoing testing. Public Health England.