

Cuidados en el domicilio para pacientes con cuadro febril respiratorio y sus contactos (convivientes).

Monitorear síntomas

Mientras espera sus resultados, si su enfermedad empeora (por ejemplo, dificultad para respirar), debe llamar al médico que lo atendió a usted o al departamento de emergencias donde fue evaluado. Si es un médico de emergencia debe llamar al 107 o a su proveedor de salud privado. Informe al personal de la ambulancia que se sospecha que tiene COVID-19.

Quédese en casa

Debe restringir sus actividades fuera de su hogar, excepto para buscar atención médica. No debe ir a trabajar, a la escuela / guardería / universidad, al gimnasio o áreas públicas, y no debe usar transporte público, taxis o viajes compartidos, hasta que su médico lo autorice.

Cuidados en el hogar en caso de convivientes con sospecha o confirmación de infección por Covid-19

- Instalar al paciente en una **habitación individual y bien ventilada** (es decir, con las ventanas abiertas y con la puerta cerrada).
- Limitar los movimientos del paciente dentro del domicilio y reducir al mínimo los espacios compartidos (por ejemplo, cocina y baño), garantizando en todo caso que estén bien ventilados (dejando las ventanas abiertas).
- Los demás habitantes del hogar deben instalarse en una habitación distinta; si ello no es posible, deben **mantener una distancia mínima de un metro** con el enfermo (por ejemplo, durmiendo en camas separadas).
- En el caso de **madres lactantes**, teniendo en cuenta los beneficios de la lactancia y la escasa relevancia de la leche materna en la transmisión de otros virus respiratorios, la madre puede seguir amamantando, si bien se aconseja que utilice mascarilla cuando este cerca del lactante y que se lave bien las manos antes de tocarlo.

- **LIMITAR EL NÚMERO DE CUIDADORES.** De ser posible, de la atención del paciente se debe ocupar una persona que goce de buena salud y que no presente enfermedades (por ejemplo diabetes, enfermedades cardíacas, EPOC) o que afecten a su respuesta inmunitaria (por ejemplo pacientes con tratamientos inmunosupresores por cáncer o enfermedades autoinmunes). **No se debe permitir la entrada de visitantes.**
- **Aplicar las medidas de higiene de manos**
 - Después de cualquier tipo de contacto con los enfermos o con su entorno inmediato
 - Antes y después de preparar alimentos
 - Antes de comer
 - Después de usar el baño
 - Siempre que se advierta suciedad en las manos. Si no hay suciedad visible en las manos, también puede usarse alcohol en gel. Cuando haya suciedad visible, habrá que lavárselas con agua y jabón.
- Para secarse las manos después de lavárselas con agua y jabón, es preferible usar toallitas de papel desechables. De no haberlas, se utilizarán toallas de tela limpias, que se deberán cambiar cuando estén húmedas.
- Cuando se encuentren en la misma habitación que el paciente, los cuidadores deberán utilizar una mascarilla médica (barbijo) bien ajustada que cubra la boca y la nariz. La mascarilla no debe tocarse ni manipularse durante su uso. Si se moja o se mancha con secreciones, deberá sustituirse inmediatamente por una mascarilla seca nueva. Para quitarse la mascarilla se utilizará una técnica adecuada que evite tocar su parte frontal. Inmediatamente después de ello se debe desechar la mascarilla y aplicar medidas de higiene de manos.
- Ha de evitarse el contacto directo con los fluidos corporales —sobre todo las secreciones orales y respiratorias— y con las heces. Para efectuar cualquier maniobra en la boca o las vías respiratorias del paciente y para manipular las heces, la orina y otros desechos se deben utilizar guantes desechables y mascarilla. Antes y después de quitarse los guantes y la mascarilla se aplicarán medidas de higiene de manos.
- No se deben reutilizar las mascarillas ni los guantes.

¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?

Duración del procedimiento: 40-60 segundos

- Mójese las manos con agua
- Deposite en la palma de la mano una cantidad suficiente de jabón para cubrir todas las superficies de las manos
- Frótese las palmas de las manos entre sí
- Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa
- Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados
- Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos
- Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa
- Frótese la punta de los dedos de la mano derecha con la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa
- Enjuáguese las manos con agua
- Séquese con una toalla desechable
- Sírvasse de la toalla para cerrar el grifo
- Listo! Sus manos son seguras

Puede ver el video en YouTube: <https://youtu.be/NMmAj1EKdVo>

- Los platos y cubiertos utilizados por el paciente no deben compartirse con otras personas. No es necesario desechar estos artículos, pero sí lavarlos con agua y detergente después de su uso. No debe compartirse el mate con otras personas.
- En la habitación del enfermo es necesario limpiar y desinfectar diariamente las superficies de uso cotidiano con las que exista contacto frecuente (como la mesa de luz, la estructura de la cama y otros muebles). Tras una limpieza inicial con jabón o detergente doméstico ordinarios, y una vez aclarado el producto, se aplicará un desinfectante doméstico de tipo habitual que contenga un 0,5% de hipoclorito sódico (equivalente a 1 parte de lavandina en 9 partes de agua).
- Las superficies del cuarto de baño y el retrete deben limpiarse y desinfectarse al menos una vez al día. Tras una limpieza inicial con jabón o detergente doméstico ordinarios, y una vez aclarado el producto, se aplicará un desinfectante doméstico de tipo habitual que contenga un 0,5% de hipoclorito sódico (equivalente a 1 parte de lavandina en 9 partes de agua).

- La ropa, las sábanas y las toallas sucias del paciente deben colocarse en una bolsa y lavarse a mano con agua y jabón de lavar ordinario, o a máquina a 60–90 °C con detergente ordinario, y dejarse secar por completo. No debe sacudirse la ropa sucia, y hay que evitar que la piel y la ropa entren en contacto con los artículos contaminados.
- Para la limpieza de superficies y la manipulación de ropa, sábanas o toallas **manchadas con fluidos corporales** se deben utilizar guantes y ropa de protección (por ejemplo, delantales de plástico).
- Los guantes, las mascarillas y otros desechos generados durante la atención domiciliaria al paciente deben colocarse en un recipiente con tapa situado en la habitación del paciente y posteriormente eliminarse como desechos infecciosos.
- Se deben evitar otros tipos de exposición a objetos contaminados del entorno inmediato del paciente (por ejemplo, no se deben compartir cepillos de dientes, cigarrillos, platos y cubiertos, bebidas, toallas, esponjas ni ropa de cama).

Eliminación de elementos contaminados.

Coloque todos los guantes desechables usados, máscaras quirúrgicas y otros artículos contaminados en una bolsa separada antes de desecharlos con otros desechos domésticos. Lava tus manos inmediatamente después de manipular estos artículos.

Consejos para que usted y su familia ayuden a hacer frente al aislamiento del hogar

Estar en aislamiento en el hogar puede ser aterrador, especialmente para los niños pequeños. Hemos puesto juntos algunos consejos para hacer frente:

Hable con los otros miembros de la familia sobre COVID-19 para reducir la ansiedad. Puedes encontrar información precisa y actualizada en el sitio web

Tranquilice a los niños pequeños con un lenguaje apropiado para su edad.

Mantenga una rutina diaria normal tanto como sea posible.

Haga arreglos con su empleador para trabajar desde casa, si es posible.

Pídale a la escuela de su hijo que proporcione tareas, hojas de trabajo y tareas por correo postal o correo electrónico.

Piensa en cómo te has enfrentado a situaciones difíciles en el pasado y tranquilízate, que tú también enfrentarás esta situación. Recuerda que el aislamiento no durará para siempre.

Manténgase en contacto con familiares y amigos por teléfono, correo electrónico o redes sociales.

Haga ejercicio regularmente en casa. Las opciones pueden incluir DVD de ejercicios, baile, ejercicios, yoga, caminar por el patio trasero o usar equipos de ejercicio en el hogar, como una bicicleta estacionaria, si la tienes. El ejercicio es un tratamiento comprobado para el estrés y la depresión.

Pídale a su familia, amigos u otros miembros del hogar que recojan sus alimentos y medicamentos para usted. Si esto no es posible, puede pedir comestibles y medicamentos (incluidos los medicamentos recetados) en línea o por teléfono.

Trate el aislamiento como una oportunidad para hacer algunas de esas cosas para las que generalmente no tiene tiempo, como juegos de mesa, manualidades, dibujo y lectura.

¿Qué hacer si un contacto de un paciente con sospecha de COVID-19 presenta síntomas?

- **Acudir a la GUARDIA del Sanatorio Allende, área de consultorios asignados para la asistencia de pacientes con cuadros respiratorios (ANEXO, frente a la Guardia Central).**
- Durante el desplazamiento hasta el centro sanitario, **el enfermo deberá llevar una mascarilla médica.**
- Si es posible, el contacto deberá **evitar el uso del transporte público**; se puede llamar a una ambulancia o transportar al contacto en un vehículo privado, con todas las ventanillas abiertas si fuera posible.
- Se deberá indicar al contacto sintomático que aplique en todo momento **medidas de higiene respiratoria y de manos** (al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo; tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol, o con agua y jabón) **y que permanezca lo más alejado posible de otras personas (al menos un metro)** durante el transporte y en el interior del centro sanitario.
- Cualquier superficie que se manche con secreciones o fluidos corporales durante el transporte deberá limpiarse con jabón o detergente y a continuación desinfectarse utilizando lavandina diluida hasta una concentración del 0,5% (equivalente a 1 parte de lavandina en 9 partes de agua).