

INSTRUCCIONES PARA EL AISLAMIENTO EN CASA

PACIENTE CON DIAGNÓSTICO O SOSPECHA DE COVID-19

A continuación le entregamos una serie de medidas de prevención para las personas con, confirmado o presunto, COVID-19 que no necesitan ser hospitalizadas y con COVID-19 confirmado que fueron hospitalizadas y se determinó que estaban médicamente estables para irse a casa. Estas instrucciones tienen como objetivo evitar que usted sea un foco de diseminación del virus y deben seguirse hasta que un profesional en salud le informe que puede retornar a sus actividades normales.

1. Debe permanecer en casa:

- Debe evitar salir de casa. No vaya al trabajo, colegio o algún área pública (ejemplo: Supermercados, bancos, cines, centros comerciales, fiestas o cualquier lugar con aglomeración de personas).
- Evite el uso de servicio de transporte público, vehículos compartidos o taxis.

2. Manténgase alejado de otras personas y animales en su casa:

- La distancia mínima recomendada para alejarse entre personas es un metro, esto disminuye la posibilidad de contagio.
- Permanezca en una habitación específica, si es posible usted requiere un baño durante el tiempo de su aislamiento, no debe compartirlo.
- Utilice el tapabocas y lavase las manos frecuentemente (cada lavado debe ser mínimo de 20 segundos).
- La desinfección o aseo general de superficies (computadores, mesas, escritorios) se puede hacer con productos propios para cada superficie (desinfectantes, alcohol, lejía)
- Debe realizarse lavado de manos en los siguientes casos: Si se tocan ojos, nariz y boca con las manos. Este lavado debe ser con agua y jabón.
- No debe recibir visitas.
- Se recomienda que su habitación tenga ventanas abiertas y puerta cerrada.

3. Use mascarilla:

- Personas con síntomas respiratorios deben usar una mascarilla para evitar que al toser o estornudar transmita gólicas e infecte a las personas que se acerquen. La mascarilla debe usarse cuando esté cerca de otras personas (por ejemplo, cuando esté compartiendo una habitación), si tiene que recibir en su casa atención médica o si presenta una emergencia y debe desplazarse a un hospital.

- Las mascarillas no deben reutilizarse: Cuando se ha estado en contacto próximo con una persona infectada por el nuevo coronavirus o por otra infección respiratoria, se debe considerar que la parte frontal de la mascarilla utilizada está contaminada. Para quitársela, no toque su parte frontal. A continuación, lávese inmediatamente las manos con agua y jabón por al menos veinte segundos o límpieselas con un desinfectante. Si tiene las manos visiblemente sucias, es preferible usar agua y jabón.
- Idealmente la mascarilla debe ser la llamada mascarilla quirúrgica o tapabocas: Si no consigue un tapabocas desechable puede hacer un tapabocas de tela que cubra nariz y boca y anudarlo en la parte de atrás de la cabeza. Cualquier tipo de tela puede servir, pero principalmente el algodón. No use materiales porosos. Hay que lavarlo apenas se lo quite.
- Cúbrase la nariz y la boca al toser y estornudar con un pañuelo desechable. Bote los pañuelos desechables usados en un bote de basura con una bolsa de plástico adentro; lávese inmediatamente las manos con agua y jabón por al menos veinte segundos o límpieselas con un desinfectante.

4. Límpiese las manos con frecuencia:

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón al menos veinte segundos o límpieselas con un desinfectante de manos (gel) que contenga al menos 70% de alcohol: cubra todas las superficies de las manos y frótese las hasta que sienta que se secaron. Si tiene las manos visiblemente sucias, es preferible usar agua y jabón. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Debe lavarse las manos después de tocar sus propias secreciones respiratorias, después de hacer deposición, cuando va a salir de la habitación en la que se encuentra en aislamiento.

5. Evite compartir artículos de uso personal:

- No debe compartir platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas que estén en su casa. Después de usar estos artículos los puede lavar con el resto de los utensilios usados por los demás habitantes de la casa. Se deben lavar bien con agua y jabón.

6. Limpie todos los días las superficies de contacto frecuente:

Estas se dividen en dos grupos:

- El primer grupo son las superficies de contacto directo: Las mesas de cama, los mesones, respaldos y barandas de cama, paredes cercanas a lugares habituales del paciente, sillas, las manijas de las puertas, las llaves y grifos del baño, los inodoros, los tomas eléctricos y los interruptores de luz. Para desinfectar estas superficies siga estos pasos: Póngase guantes de

plástico para aseo en el hogar, prepare una solución con 500 mL (medio litro) de agua con cinco mililitros de blanqueador (Límpido, Clorox, Blancox, entre otros), sumerja un paño, limpie cada una de las superficie antes mencionadas con el paño humedecido. Al terminar la desinfección de superficies retírese los guantes y lávese inmediatamente las manos con agua y jabón por al menos veinte segundos o límpieselas con un desinfectante de manos (gel hidroalcohólico)

- El segundo grupo son las superficies relacionadas con dispositivos electrónicos: Teléfonos, celulares, portátiles, teclados, tabletas, radios, parlantes, televisores, controles de televisores y zonas de interruptores de televisores. Para desinfectar estas superficies siga estos pasos: Humedezca una toalla de papel con alcohol antiséptico, limpie los dispositivos mencionados.

- Los pisos deben ser trapeados con una trapeadora humedecida en algún detergente para pisos (la trapeadora debe ser manipulada usando guantes de plástico para aseo en el hogar), al terminar de limpiar los pisos lave la trapeadora con la siguiente solución: 500 mL (medio litro) de agua con cinco mililitros de blanqueador (Límpido, Clorox, Blancox, entre otros). Al terminar de lavar y secar la trapeadora retírese los guantes y lávese inmediatamente las manos con agua y jabón como se ha indicado constantemente (al menos 20 segundos y después con un desinfectante de manos (gel)).

7. Vigile sus síntomas:

Es vital que cada día usted mida su temperatura mediante el uso de un termómetro y anotar el valor, en caso de tener sensación de fiebre, malestar o escalofrío deberá buscar su termómetro, medir su temperatura y anotar. Debe tele asesorarse en caso de que el valor de la temperatura sea 38 o más grados.

Usted y sus familiares deberán estar atentos a los siguientes signos:

- Respiración más rápida de lo normal.
- Fiebre de difícil control: más de 24 horas que no mejora con medicamentos para la fiebre.
- Si el pecho le suena o le duele al respirar.
- Si pasa mucho tiempo dormido o tiene dificultad para despertar.
- Presenta ataques o convulsiones.
- Decaimiento.

8. Interrupción del aislamiento en la casa:

Los pacientes con COVID-19 confirmado deben permanecer bajo precauciones de aislamiento en la casa hasta que el riesgo de transmisión se considere bajo. La decisión de interrumpir las precauciones de aislamiento en la casa debe tomarse según cada caso en particular, en consulta con proveedores de atención médica y departamentos de salud de su EPS quienes siguen lineamientos del gobierno.

No dude en preguntar lo que no entienda o le sea difícil de realizar