

# 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.

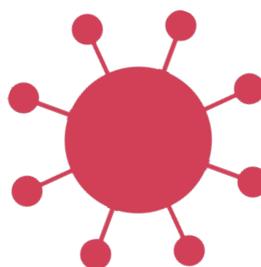
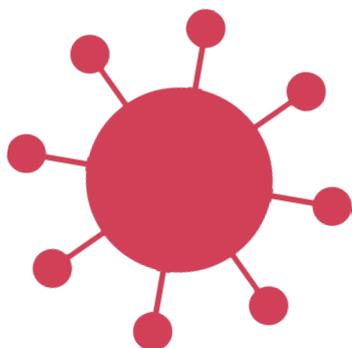
**En caso de empeoramiento, debes ponerte en contacto con las autoridades sanitarias**



## 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.



## 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](http://coronavirusautotest.san.gva.es/autotest_es.html)
- No toméis fármacos que puedan disminuir la fiebre sin consultar con el médico.



## 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.

