

## Recomendaciones sobre la preparación del hogar y estadía prolongada en aislamiento domiciliario



### **Antecedentes:**

Los coronavirus (CoV): son una amplia familia de virus que pueden causar diversas afecciones, desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como ocurre con el coronavirus causante del síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV) y el que ocasiona el síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV).

Dentro de las principales medidas de salud pública que se han identificado para contener la expansión de esta pandemia está el aislamiento domiciliario, que se describe a continuación.

### **Qué significa Aislamiento Domiciliario:**

Es una restricción o eliminación de las actividades que se realizan habitualmente fuera del domicilio.

Puede aplicarse voluntariamente para prevenir la expansión de la epidemia o a aquellas personas que estuvieron expuestas a un agente infeccioso, y que actualmente no tienen síntomas, pudiendo desarrollar la enfermedad y por lo tanto transmitirla a otras personas.

### **¿Cómo hacer un plan de acción para la preparación del hogar para el aislamiento en casa?**

Crear un plan de acción protegerá a su familia y a usted.

Que todos estén informados de fuentes oficiales.

Considere los integrantes de su familia que pueden estar en mayor riesgo (adultos mayores y personas con enfermedades crónicas como las del corazón o diabetes).

Cree una lista de contactos a consultar en caso de necesitar información, atención médica o algún apoyo. También de familiares, amigos, vecinos, proveedores de atención médica, maestros, empleadores, entre otros.

**Si un miembro de su familia presenta síntomas de covid-19, identifique la habitación que pueda utilizar para antes recomendaciones:**

**1. Higiene personal:**

- a) Lavado de manos: deben lavarse las manos con agua y jabón por 20 segundos.
- b) Evite tocarse los ojos, nariz, o boca con manos sin lavar.
- c) Evite el contacto cercano con personas, mantenga la distancia de 1.8 m como mínimo.
- d) No comparta platos y cubiertos, cigarrillos, bebidas, toallas, esponjas, sábanas, etc. Los platos y cubiertos pueden ser lavados con agua y jabón o detergente después de cada uso. No es necesario descartarlos.
- e) Se recomienda que se lave las manos con agua y jabón, especialmente después de:
  - Sonarse la nariz, toser o estornudar.
  - Después de ir al baño.
  - Antes y después de comer o preparar comida.
  - Después de contacto con animales o mascotas.
  - Antes y después de asistir a una persona que necesita cuidado (niños, adultos mayores)
  - Siempre que se advierta suciedad en las manos.
  - Si no puede usar agua y jabón, use alcohol en gel que contenga mínimo 70% de alcohol (lo indica la etiqueta del producto).



## 2. Higiene respiratoria:

- a) Tosa o estornude cubriéndose la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo.
- b) Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- c) Use tapabocas, deberá ser utilizado siempre que se presenten síntomas respiratorios o cuando se está cuidando a alguien que los presente. Siga las siguientes disposiciones:
  - Antes de ponerse una mascarilla, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
  - Cúbrase la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la máscara.
  - Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, lávese las manos con alcohol en gel o con agua y jabón.
  - Cámbiese de mascarilla tan pronto como esté húmeda y no reutilice las mascarillas de un solo uso.
  - Para quitarse la mascarilla: quítesela por detrás (no toque la parte delantera); deséchela inmediatamente en un recipiente cerrado; y lávese las manos con agua y jabón o alcohol en gel.

 **Forma correcta de  
tosar y estornudar**



Ministerio  
de **Salud**



CUBRA SU BOCA Y NARIZ  
CON LA PARTE SUPERIOR DEL  
BRAZO, HACIENDO UN SELLO  
PARA EVITAR SALIDA  
DE GOTITAS DE SALIVA



O CÚBRASE  
CON UN PAÑUELO  
DESECHABLE



DEPOSITE EL PAÑUELO  
EN EL BASURERO,  
NO LO LANCE  
AL MEDIO AMBIENTE



NUNCA SE TOQUE LA CARA  
SINO SE HA LAVADO  
LAS MANOS  
CON AGUA Y JABÓN

**¡DETENGA EL CONTAGIO!**

### 3. Limpieza y desinfección de las superficies:

- Se recomienda limpiar (remover gérmenes, suciedad e impurezas de las superficies) y luego desinfectar agregando un químico que erradica o mata los gérmenes presentes en una superficie.

- Limpie y desinfecte a diario las superficies y los objetos que se tocan con frecuencia. Las mesas, interruptores de luz, manijas de puertas, palanca del servicio sanitario, teléfonos y aparatos electrónicos deben higienizarse con productos desinfectantes, antibacteriales, soluciones con un mínimo de 70% de alcohol o mezcla de cloro diluido<sup>1</sup>; se puede utilizar si es apropiado para la superficie, tome en cuenta las instrucciones del fabricante y asegúrese que haya ventilación. No mezcle el cloro con amoníaco ni otro limpiador.
- Use guantes desechables cuando limpie y desinfecte, deséchelos al finalizar cada limpieza.
- Lávese las manos inmediatamente después de quitarse los guantes.
- Para las superficies porosas como alfombras y cortinas, remueva cualquier contaminación visible con los limpiadores apropiados, luego limpie y lave; si es posible, hágalo en una lavadora con agua tibia o caliente y séquelos completamente.

#### 4. Medidas recomendadas en el hogar en caso probable o confirmado de COVID-19:

Consulte al servicio de urgencias 9-1-1 o 1322 cuando la persona presente:

- Decaimiento.
  - Respiración leve, moderada o más rápida de lo normal.
  - Fiebre de difícil control, más de 24 horas que no mejora con medicamentos.
  - Si el pecho le suena o le duele al respirar.
  - Si pasa mucho tiempo dormido o tiene dificultad para despertar.
  - Presenta ataques o convulsiones.
  - Deterioro del estado general en forma rápida.
- a) Aplicar las medidas de higiene de manos siguiendo las instrucciones sobre lavado de manos.
  - b) El paciente ocupará una habitación individual, preferiblemente ventilada (ventanas abiertas).
  - c) En la estancia del enfermo es necesario limpiar y desinfectar diariamente las superficies del mobiliario, como la mesa de noche, cama, lámpara, espejo y guardarropa.
  - d) Limitar los movimientos del paciente dentro del domicilio, reducir al mínimo los espacios compartidos (cocina y baño), garantizando la ventilación natural en toda la casa.
  - e) Los demás habitantes del hogar deben instalarse en una habitación distinta; si no es posible, deben mantener una distancia mínima de un 1.8 m con el enfermo.

<sup>1</sup> Dilución apropiada: Esta solución de cloro debe contener las siguientes proporciones:

5 cucharadas (1/3 taza) de cloro por galón (4.54 litros) de agua o 4 cucharaditas por cuarto de galón (1.13 litros) de agua.

- f) De ser posible, una persona que goce de buena salud atenderá al paciente. Debe utilizar mascarilla 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.
- g) No se deben reutilizar las mascarillas ni los guantes.
- h) No se deben compartir cepillos de cabello, platos, cubiertos, bebidas, toallas, sábanas, esponjas ni ropa.
- i) Las prendas sucias y ropa de cama del paciente deben colocarse en máquina y lavarse con agua y jabón ordinario, o si es posible, en máquina a 60–90 °C con detergente ordinario, y dejarse secar por completo. Tras una limpieza inicial con jabón o detergente domésticos ordinarios, se aplicará un desinfectante que contenga un 0,5% de hipoclorito sódico (equivalente a 5000 ppm, o 1 parte de lejía en 9 partes de agua).
- j) No debe sacudirse la ropa sucia.
- k) Se debe evitar que la piel y la ropa entren en contacto con los artículos contaminados.
- l) Para la limpieza de superficies y la manipulación de textiles (ropa, pijamas, sábanas o toallas) manchadas con fluidos corporales se deben utilizar guantes y ropa de protección (por ejemplo, delantales de plástico). Los guantes desechables (de nitrilo o látex) deben desecharse después de su uso (antes y después de quitarse los guantes se debe aplicar el protocolo de lavado de manos).
- m) Los guantes, las mascarillas y otros desechos generados durante la atención domiciliar al paciente deben colocarse en un recipiente con tapa situado en la habitación del paciente y posteriormente eliminarse como desechos infecciosos.
- n) No se permitirá la entrada de visitantes hasta que el paciente no se haya recuperado por completo. La OMS ha advertido que los infectados de Covid-19 pueden seguir infectando incluso cuando han superado la enfermedad, por lo que solicita el aislamiento durante dos semanas después de que los síntomas desaparezcan.

## 5. Limpieza y desinfección del baño de la habitación del paciente

- Antes de iniciar el lavado del inodoro se recomienda vaciar el agua del tanque al menos una vez. Posteriormente, esparcir la solución desinfectante que es hipoclorito de sodio en una concentración de

5:100 (5 partes de cloro y 95 partes de agua) preparado el mismo día que se va a utilizar, por todas las superficies del sanitario, iniciando por la parte exterior, la base, el área de atrás y las tuberías.

- Las ranuras de las losas del baño, grifería en general se friccionan con un cepillo pequeño.
- El piso se lava con un cepillo y solución desinfectante; se recomienda una solución desinfectante (por ejemplo, hipoclorito de sodio en una concentración de 5:100 / 5 partes de cloro y 95 partes de agua), finalmente se seca con un paño bien escurrido.
- El espejo se limpia con un paño seco.
- Se verifica que el desagüe (drenaje) del inodoro, lavamanos y ducha funcionen correctamente.
- Colocar jabón, toalla, papel higiénico, alcohol en gel.
- Colocar bolsa al basurero, preferiblemente con tapa de pedal.
- Evite el contacto directo con heces, orina, fluidos corporales (respiratorio o secreciones orales). En caso de extrema urgencia se utilizarán guantes desechables y mascarilla. Aplicar el protocolo de lavado de manos antes y después de utilizar guantes y mascarilla, así como el adecuado manejo de desechos infecciosos.

## GUÍA DE AISLAMIENTO DOMICILIAR PARA PERSONAS QUE SE ENCUENTRAN EN CUARENTENA

Siga estas  
indicaciones  
durante 14 días  
en su casa



1

Permanecer en  
una habitación  
exclusiva para el  
aislamiento con la  
puerta cerrada



2

Debe trasladarse de casa si vive con personas  
adultas mayores o con personas con  
enfermedades crónicas



3

Debe contar con servicio  
sanitario y ducha de uso  
exclusivo. Si no es  
posible, deberá limpiar el  
baño con agua, jabón y  
cloro después de usarlo.



4

Tener estos utensilios  
solamente para su uso  
exclusivo.

5

Si debe compartir zonas  
comunes se recomienda:

1. Utilizar mascarilla quirúrgica.
2. Lavarse las manos al salir de la habitación.

Los familiares deben:

1. Mantenerse a 1,8 metros de distancia del enfermo.



6



La familia  
debe aplicar  
las medidas  
básicas de  
higiene



Cualquier duda sobre su aislamiento, puede llamar al 1-3-2-2 ó al Área Rectora del Ministerio de Salud más cercana.