

RECOMENDACIONES PARA EL AISLAMIENTO DOMICILIARIO EN CASOS LEVES DE COVID-19

Lee atentamente estas recomendaciones y contacta con nosotros en el Servicio de Atención al Usuario (971214351) para cualquier duda o aclaración que necesites. Tus familiares y convivientes deben recibir también la información.

LUGAR DE AISLAMIENTO (debes disponer de teléfono en la habitación)



Quédate en tu casa, evita salir de la habitación. Mantén la puerta cerrada y ventila periódicamente.



Utiliza tu propio baño; si lo compartes, debe desinfectarse antes de que los usen otros.



Mantén la distancia mínima de dos metros con las personas que convivan contigo.



Ten en la habitación productos de higiene de manos.



Evita visitas a tu domicilio. Si necesitas ayuda con las compras, te las pueden dejar en la



Ten 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. Anúdala bien antes de tirarla.

La persona responsable de los cuidados será considerada de contacto estrecho y deberá realizar cuarentena domiciliaria durante 14 días.

PERSONA CUIDADORA

- La persona cuidadora **no debe tener factores de riesgo de salud** que puedan complicarse y realizará de manera periódica **auto vigilancia de los síntomas**.
- Ponte **guantes** para cualquier contacto con secreciones.
- Utiliza mascarilla** cuando compartáis espacio.
- Lávate las manos** si entras en contacto, aunque hayas usado guantes.

PREVENIR EL CONTAGIO



Tápate al toser y estornudar con un pañuelo de papel.



No compartas utensilios personales como toallas, vasos, platos, cubiertos y cepillo de dientes.



Tira el pañuelo en la **papelera**.



Ponte la mascarilla si sales a espacios comunes o entra alguien en la habitación. Mantén la distancia de seguridad y lávate las manos al salir.



Lávate las manos con agua y jabón.



Comunícate por **teléfono** para evitar salir de la habitación.

LIMPIEZA

- Usa **lavavajillas** o friega con agua caliente.
- **No sacudas** la ropa, métela en una **bolsa hermética**. **Lávate siempre las manos** después de tocar la ropa.
- Lava la ropa a **60-90°** y sécala bien.
- **Limpia a diario las superficies** que se tocan a menudo como el baño o el inodoro. Utiliza bayetas desechables y lejía (1 parte de lejía al 5% por 50 partes de agua). Lávate las manos al terminar.
- Uso de las bolsas de basura. En la habitación tendremos La **BOLSA 1** que debidamente cerrada la introduciremos en la **BOLSA 2**, que es donde están los guantes y mascarillas del cuidador. Todo esto se introduce en la **BOLSA 3** que es la que va al contenedor de residuos. Esta bolsa NO se recicla.

Si notas empeoramiento, comunícalo a tu profesional de referencia o al 112.
Si hay algún inconveniente o el cuidador presenta síntomas, que no acuda al centro sanitario y llame al teléfono habilitado en su Comunidad Autónoma.

Nota: Las recomendaciones incluidas en el presente documento están en continua revisión en función de la evolución y nueva información que se disponga de la infección por el nuevo coronavirus (2019-nCoV). Desde Mutua Balear, queremos colaborar en la difusión de fuentes veraces de información sobre esta enfermedad y las medidas a adaptar para frenar el contagio.

Fecha: 11/04/2020

Fuente: Ministerio de Sanidad, Gobierno de España: <https://tinyurl.com/vru6b5g>