



# Recomendaciones para el aislamiento domiciliario en casos leves de COVID-19

Estas son las recomendaciones que se deben seguir si se está en aislamiento domiciliario por ser un caso leve de COVID-19.

Lea atentamente estas recomendaciones y pregunte (telefónicamente) cualquier duda. Sus familiares y convivientes deben recibir también la información.

## Lugar de aislamiento (debe disponer de teléfono en la habitación)



**Quédese en su casa**, evite salir de la habitación, manteniéndola ventilada y con la puerta cerrada.



**Evite distancias menores de 2 metros** de los convivientes.



**Evite visitas** a su domicilio. Si necesita ayuda con las compras, se las pueden dejar en la puerta.



**Utilice su propio baño**; si lo comparte, debe desinfectarse antes de que lo usen otros.



Tenga en la habitación **productos de higiene de manos**.



**Tenga 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. Anúdela bien antes de tirarla.

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

## Persona cuidadora



La persona cuidadora **no debe tener factores de riesgo de complicaciones**, y debe realizar **autovigilancia de los síntomas**



**Guantes** para cualquier contacto con secreciones



**Utilice mascarilla** cuando compartan espacio



**Lave las manos** si entra en contacto, aunque haya usado guantes

## Prevenir el contagio



**Tápese** al toser y estornudar con un pañuelo de papel



Tire el pañuelo en la **paperera**



**Lávese las manos** con agua y jabón



**No comparta utensilios** personales como toallas, vasos, platos, cubiertos y cepillo de dientes



**Póngase la mascarilla** si sale a espacios comunes o entra alguien en la habitación, mantenga la distancia y lávese las manos al salir



Comuníquese por un **teléfono** para evitar salir de la habitación

## Limpieza



Use **lavavajillas** o friegue con agua caliente



**No sacudir** la ropa, meterla en **bolsa hermética**. **Lavarse siempre las manos** después de tocar la ropa



Lave la ropa a **60-90º** y séquela bien



**Limpie a diario las superficies** que se tocan a menudo, baño e inodoro con bayetas desechables y lejía (1 parte de lejía al 5% por 50 partes de agua). **Lávese las manos al terminar**



**BOLSA 1** en la habitación, que se cierra y se introduce en la **BOLSA 2**, donde se introducen los guantes y mascarilla del cuidador y va a la **BOLSA 3** que va al contenedor de resto (ninguno de separación por reciclaje)

Si nota empeoramiento comuníquelo a su profesional de referencia o al 112.

Si algún conviviente o cuidador presenta síntomas no acuda a un centro sanitario y llame al teléfono habilitado por su Comunidad Autónoma.

11 abril 2020

