

# INFORMACIÓN PARA AISLAMIENTO EN CASA PACIENTES CON DIAGNÓSTICO O SOSPECHA DE COVID-19



A continuación le entregamos una serie de medidas de prevención para las personas con COVID-19 confirmado o presunto (personas bajo investigación) 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. Quédense en casa

- \*Debe restringir las salidas de su casa. No vaya al trabajo, colegio o áreas públicas (supermercados, bancos, cines, centros comerciales, fiestas o cualquier aglomeración de personas).
- \*Evite usar el servicio de transporte público, vehículos compartidos o taxis.
- \*Su incapacidad se dará por telemedicina o por el médico que lo valoró inicialmente.

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

### Personas

- \*La distancia mínima recomendada para alejarse entre personas es 1 metro, esto disminuye la posibilidad de contagio. (Permanezca en un 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)
- \*El lavado de manos debe realizarse si se tocan ojos, nariz y boca con las manos. Este lavado con agua y jabón.
- \*No debe recibir visitas. Se recomienda que su habitación tenga ventanas abiertas y puerta cerrada.

### Animales

- \*Si es posible mientras esté enfermo, no manipule ni toque mascotas ni otros animales.
- \* Si debe ir al médico comuníquese con su eps o un servicio de urgencias sobre la necesidad de hacerlo si requiere llamar al neurológico Tel 5766666 ext 9004. Cuando lo haga identifíquese como un paciente que tiene COVID o que está en estudio de Covid

- \* Las eps están implementando un servicio de teleasistencia asesore sobre este número para que usted pueda comunicarse directamente con la eps. Allí le ayudarán a decidir si se requiere la visita al hospital y de ser necesaria le indicarán cual es el hospital al que debe dirigirse.
- \* 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 20 segundos o límpieselas con un desinfectante

### **3. Use una 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 20 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.

### **Límpiese las manos con frecuencia**

- \* Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón al menos 20 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.
- \* El paciente 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.

### **4. Evite compartir artículos del hogar 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.

Limpie todos los días todas las superficies de contacto frecuente del paciente, estas se dividen en 2 grupos:

\*El primer grupo son las superficies de: 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 5 mL de blanqueador (Limpido, 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 20 segundos o límpieselas con un desinfectante de manos (gel hidroalcohólico)

\*El segundo grupo son las superficies relacionadas con dispositivos electrónicos como: 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 5 mL de blanqueador (Limpido, 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)).

## 5. 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 (con su eps) en caso de que el valor de la temperatura sea 38 o mas 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 antipiréticos.
- Si el pecho le suena o le duele al respirar.
- Si pasar mucho tiempo dormido o tiene dificultad para despertar.
- Presenta ataques o convulsiones.
- Decaimiento.
- Deterioro del estado general en forma rápida.

Si presenta alguno de estos síntomas y se comunica con su eps, el 123 o algún servicio de urgencias siempre identifíquese como un paciente con covid confirmado o en observación sobre posible covid.

### 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.

## Precauciones recomendadas para miembros del hogar, parejas íntimas y cuidadores en entornos no médicos de pacientes con COVID-19 sintomático confirmado o bajo investigación

Los contactos cercanos también deberían seguir estas recomendaciones:

- Asegurarse de entender las instrucciones de proveedores de salud y ayudar al paciente a seguirlas. Poder ayudar al paciente a seguirlas. Debería ayudar al paciente con las necesidades básicas del hogar y prestarle apoyo con la obtención de alimentos y recetas médicas, y con otras necesidades personales.
- Monitorear los síntomas del paciente (especialmente temperatura la cual debe medirse con termómetro). Si la enfermedad empeora, llame al servicio de teleasistencia y avísele que tiene COVID-19 confirmado o sospechado.
- En lo posible miembros del hogar deberían quedarse en otra habitación o mantenerse alejados del paciente lo más posible. Si van a compartir espacio físico la distancia mínima recomendada es de 1 metro con el paciente.
- Los miembros del hogar deberían hacerse cargo de las mascotas que haya en la casa.
- Asegurarse de que los lugares compartidos de la casa tengan buena circulación de aire, ya sea mediante una ventana abierta o un sistema de aire acondicionado.
- Lavarse las manos con frecuencia. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos o límpieselas con un desinfectante de manos (gel hidroalcohólico). Si tiene las manos visiblemente sucias, es preferible usar agua y jabón. Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Usted y el paciente deberían usar una mascarilla si están en la misma habitación.
- Usar una mascarilla y guantes desechables cuando toque o entre en contacto con la sangre, las heces o los líquidos corporales del paciente, como su saliva, esputo, mucosidad nasal, vómito u orina. Si no hay mascarillas desechables pueden ser de tela que deben lavarse diariamente.
- Bote las mascarillas y los guantes desechables después de usarlos.
- Cuando se quite el equipo de protección personal, quítese y bote primero los guantes. Luego, límpiense las manos de inmediato con agua y jabón o con un desinfectante. Después, quítese y bote la mascarilla y límpiense nuevamente las manos de inmediato con agua y jabón o un desinfectante.
- Evitar compartir con el paciente artículos del hogar de uso personal. No deben compartir platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas, ropa de cama u otros artículos.
- Lavar bien la ropa.
- Remueva y lave inmediatamente la ropa o la ropa de cama que tenga sangre, heces o líquidos corporales.
- Lea y siga las instrucciones de las etiquetas de la ropa o ropa de cama y el detergente. En general, use un detergente de ropa normal siguiendo las instrucciones de uso para lavadora. Seque bien la ropa después de lavarla.
- Colocar en un recipiente con una bolsa plástica todos los guantes, mascarillas y demás artículos desechables usados antes de botarlos con la demás basura de la casa. Al terminar esta tarea lávese inmediatamente las manos como se ha indicado constantemente.
- Dirija todas las preguntas adicionales que tenga a su servicio de teleasistencia de la eps
- No dude en preguntar lo que no entienda o le sea difícil de realizar.