

Facultad Mexicana de Medicina

¿CÓMO SE DEBE AISLAR EN CASA A UNA PERSONA CON COVID-19?

Si se convive con una persona que se ha contagiado con coronavirus (COVID-19) o que puede estarlo, se debe aislar al paciente y extremar las precauciones higiénicas establecidas por la Secretaría de Salud.

Es conveniente disponer de una habitación de uso exclusivo para el paciente. Es recomendable no compartir el baño y evitar coincidir en otras habitaciones de la vivienda para cumplir con el protocolo de mantener al menos un metro de distancia ante cualquier caso positivo.

En caso de no tener un sanitario exclusivo para el paciente, se deberá realizar desinfección con solución clorada después de que el paciente lo use.

CARACTERÍSTICAS DE LA HABITACIÓN:

- De preferencia que tenga una ventana con acceso a la calle, para permitir una adecuada ventilación de esta,
- Contar con un bote de basura con tapa automática y bolsa con cierre hermético en su interior,
- La puerta deberá estar cerrada,
- De ser posible reservar un cuarto de baño para la persona contagiada,
- Realizar la comunicación a través del celular.

El paciente deberá evitar circular por la casa.

Mantener comunicación con el personal médico para seguimiento de la evolución del paciente.

RECOMENDACIONES:

Buena ventilación. Mantener una buena ventilación de la habitación en la que está el paciente.

Lavado de mano. Antes y después de cada contacto con el paciente, cuando salga de su habitación, después de toser o estornudar, después de manipular pañuelos , antes de comer, después de realizar la limpieza de cualquier superficie.

Limpieza de superficies. Limpie diariamente todas las superficies de contacto frecuente: picaporte, mesas, interruptores, grifos, inodoro, teléfonos y teclados.

Al salir de la habitación. En caso de que sea necesario que el paciente salga de la habitación, que utilice mascarilla y que se lave las manos. Limpiar cualquier superficie que haya tocado.

Seguimiento médico. Mantenerse comunicado con el personal médico designado para el seguimiento de la evolución del paciente.

¿COMO LIMPIAR LA CASA?

Cuando se convive con un paciente de coronavirus (COVID-19) es imprescindible una limpieza exhaustiva diaria para evitar nuevos casos. Se debe prestar especial atención a las superficies que haya tocado el paciente infectado.

La persona encargada de la limpieza deberá usar mascarilla y guantes. Para la limpieza debe usarse una solución de agua con

cloro. Hacer la dilación de acuerdo a las recomendaciones del fabricante (ver indicaciones en el envase).

Limpiar diariamente todas las superficies de contacto frecuente: picaporte, mesas, interruptores, grifos, inodoro, teléfonos y teclados.

Separar la toalla y accesorios de higiene personal, para uso exclusivo del paciente.

Es imprescindible el uso de elementos de limpieza desechables, aislar correctamente y en bolsa de plástico la basura, y la persona que los recoge debe tener una higiene personal exhaustiva tras el tratamiento de estos residuos.

Tirar los guantes y mascarilla a la basura y enseguida lavarse las manos con agua y jabón.

Limpieza de platos. Asignar utensilios de uso exclusivo los cuales deben lavarse con agua caliente y jabón, preferentemente en lavaplatos para alcanzar los 60°C.

Lavado de ropa. Trasladar la ropa del paciente en una bolsa hermética y lavarla por separado con detergente habitual a una temperatura mayor a 60°C. Deje que se seque totalmente.

¿QUÉ HAY QUE HACER CON LOS RESIDUOS?

Los residuos contaminados de un paciente con COVID-19 pueden ser vehículo de contagio para el resto de las personas con las que convive. Por ello, un tratamiento correcto de estos residuos puede evitar posibles contagios.

Es imprescindible el uso de elementos de limpieza desechables. Aislar la basura que salga de la habitación del paciente; debe estar

dentro de una bolsa de plástico cerrada, y la persona que los recoge debe tener una higiene personal exhaustiva tras el manejo de estos residuos

Medidas de Protección Contra COVID 19

- **Lavarse las manos** frecuentemente con agua y jabón o con soluciones a base de alcohol gel al 70%.
- **Al toser o estornudar**, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo; tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol gel al 70%, o con agua y jabón.
- **Evite** tocarse los ojos, nariz y boca.
- **Mantener al menos 1 metro de distancia** entre usted y las demás personas, particularmente con aquellas personas que tosan, estornuden y tengan fiebre.
- **Solicitar atención médica** inmediata si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, no se automedique. Permanezca en casa para evitar contagios.
- Si usted tiene síntomas respiratorios leves y ningún antecedente de viaje a los países con COVID-19, **quédese en casa** hasta que se recupere, si es posible.