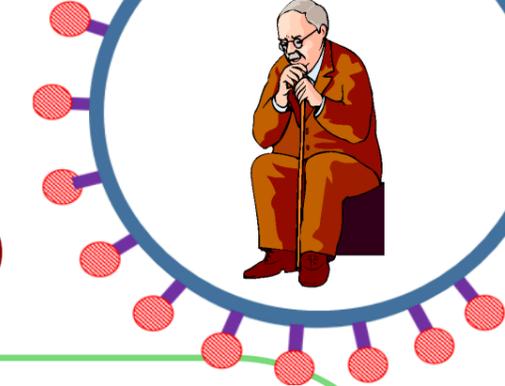
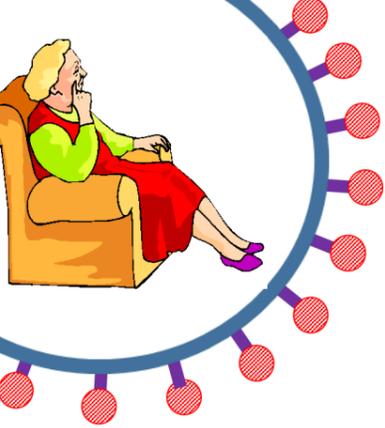


Algunas recomendaciones básicas de higiene para Cuidadores y cuidadoras a domicilio



EN EL TRABAJO...

- Usa **MASCARILLA** en todo momento. Si los cuidados requieren una aproximación a una distancia inferior a 2 metros, la persona cuidada llevará también una mascarilla quirúrgica. No tocar las mascarillas ni retirarlas en ningún caso, una vez puestas, hasta finalizar el servicio. Respetar las distancias también si haces un descanso, llaman a la puerta, etc. ya que se suele bajar la guardia. Evita cualquier situación de agrupamiento de personas. No comas ni bebas en el domicilio de la persona cuidada.

- **LÁVATE LAS MANOS** frecuentemente, y en todo caso al iniciar y finalizar los cuidados físicos con cada persona y al comenzar los trabajos y al finalizarlos en cada domicilio. Hazlo con agua y jabón o usa un gel a base de alcohol. Sigue la metodología de la OMS, no te olvides lavar también las muñecas. Usa **guantes** desechables. Guantes y mascarillas los deberás eliminar en una bolsa hermética. Lávate las manos después. Las uñas deben estar cortas y cuidadas. No lleves anillos, pulseras, pendientes, relojes u otros elementos. No te maquilles. Cabello recogido. No te toques la cara. Si usas lentillas, ahora, procura utilizar gafas.

- **VENTILA** bien cada domicilio. Recuerda, la ventilación reduce considerablemente el número de virus y el sol puede inactivarlo.

- **Deja móvil, llaves, bolso, etc, a la entrada** y no los toques hasta que te vayas.

- Usa **ropa y calzado diferente al de calle**. Pon la de calle en una bolsa mientras trabajas. Mejor bata **desechable**.

- **Limpia y desinfecta los zapatos en la entrada a cada domicilio** (usa dilución de lejía; ver apartado siguiente) y lávate bien las manos. Si sales de un domicilio y tienes que volver a entrar, cuando lo hagas, vuelve a limpiar y a desinfectar tus zapatos y lávate bien las manos.

- **LIMPIA Y DESINFECTA** todas las superficies: suelos, baños, muebles, tiradores, interruptores, teléfonos, telefonillo, mandos a distancia, grifos y otros objetos diversos del domicilio (usa la dilución de lejía u otro virucida autorizado; ver apartado siguiente). **Evita compartir cualquier objeto**, incluidos bolígrafos, libros, etc.

Notas.

1. Algunos datos pueden cambiar en la medida en que se tenga más conocimiento sobre la enfermedad. Unidad de Educación para la Salud. D. Gral de Salud Pública, 10.05.2020.
2. Estas recomendaciones se ajustan al contexto actual de transmisión comunitaria sostenida del virus.
3. Estas recomendaciones generales de promoción de la salud complementan, y nunca sustituyen, a las medidas protocolizadas por los servicios de salud laboral.

EN CASA...

Limpia y desinfecta los objetos cuando llegues a casa (teléfonos, gafas, llaves, etc.). Puedes usar **alcohol**, al menos al 70 %, con tiempo de exposición de al menos 1 minuto. También **lejía** a una dilución de 20 a 30 ml de lejía por cada litro de agua, recién preparada. Cuidado, ya sabes que puede tener un efecto respiratorio irritante. ¡Lávate las manos después!

Deja los zapatos a la entrada. Límpialos, desinfectalos. Lávate las manos. Cámbiate de **ropa** y ponla a lavar en lavadora un ciclo completo a 90°C; si la ropa no tolera esa temperatura, usa lejía o virucidas aprobados para ese fin (ver listado actualizado en la web saludextremadura.ses.es). Sécala completamente, si es posible, al sol.

Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo al toser y al estornudar, y tíralo enseguida a un recipiente habilitado para tal fin. Si no dispones de pañuelos, emplear la parte interna del codo. Lavar las manos después.

No fumes. Fumar deteriora el sistema respiratorio y además conlleva un incremento del riesgo de transmisión del virus al tener que acercar las manos a la cara.



Si presentas fiebre, tos o dificultad para respirar, no vayas a trabajar. Contacta con el 112 o, también por teléfono, con tu centro de salud. Haz lo que te indiquen.



Un único/a profesional deberá proporcionar los cuidados.

