



Hojas informativas

# Coronavirus. Cómo llevar el aislamiento en casa

Por favor, lee todo el folleto y actúa según se explica. Por ti, por los demás.  
**¡Ánimo!**

## ¿Qué es el coronavirus SARS-CoV-2?

El coronavirus SARS-CoV-2 causa diversas manifestaciones clínicas englobadas bajo el término COVID-19, que van desde el resfriado común hasta cuadros graves. La mayoría de los casos de COVID-19 notificados hasta el momento son cuadros leves.

## ¿Por qué el aislamiento domiciliario?

La atención domiciliaria puede ser la mejor **opción para aquellos casos con síntomas leves**, sin ninguna enfermedad previa importante y situación clínica estable, siempre y cuando el entorno domiciliario sea adecuado para la atención sanitaria del caso y se cumplan unos requisitos mínimos.

## ¿Quién puede hacer aislamiento en casa?

Los profesionales sanitarios podrán indicarlo en casos como éstos:

- Personas que sean casos posibles, probables o confirmados con síntomas leves.
- Pacientes que han recibido el alta hospitalaria pero requieren seguimiento y medidas de aislamiento.

## ¿Cuáles son los requisitos mínimos para la atención domiciliaria?

No es necesario que el paciente viva acompañado/a si se puede asegurar una asistencia telefónica. Los requisitos son:

- Que la vivienda tenga una **habitación con buena ventilación**, que pueda ser dedicada de forma exclusiva al aislamiento del paciente. En caso de que esto no sea posible, se deberá usar un lugar en el que pueda garantizarse una distancia mínima de 2 metros con el resto de los convivientes.
- Disponibilidad de **teléfono** por parte de la persona aislada.
- **No debe haber personas de riesgo** en la vivienda: personas de edad avanzada, enfermedades crónicas (diabetes, cardiovasculares, renales, etc.), inmunodeprimidas, embarazadas, etc.
- Tanto el paciente como sus convivientes deben **ser capaces de comprender** y aplicar de forma correcta y consistente las medidas básicas de higiene, prevención y control de la infección.
- Preferentemente, **una sola persona, que no sea de riesgo, se encargará de su cuidado**.
- **No se permitirán visitas**.

## ¿Qué debo tener en el lugar del aislamiento?

- **Ventilación** directa a la calle (debe tener ventana/s). Aunque la ventana esté abierta, no deben existir corrientes de aire, originadas ni por ella, ni por la puerta o por aparatos.
- **Baño de uso exclusivo** por el paciente. En su defecto, deberá ser limpiado con lejía doméstica tras cada uso que haga el paciente.
- **Comunicaciones**. Para comunicarse con los familiares, no salir de la habitación. Mantener la puerta cerrada. Si es necesario, usar teléfono o intercomunicador.
- **Cubo de basura**. Preferiblemente con tapa de apertura de pedal en la habitación. En su interior poner una bolsa de plástico que cierre herméticamente (nudo fuerte, etc.).
- **Utensilios de aseo de uso individual y productos para la higiene de manos** como jabón, preferiblemente líquido, o solución hidroalcohólica.
- **Toallas y resto de la ropa**. Serán, en todo caso, de uso exclusivo (cada persona tiene que tener la suya). Deberán cambiarse frecuentemente; las toallas, en todo caso cuando estén húmedas.
- **Registro de entrada y salida** diario de personas que accedan a la habitación (nadie debe acceder salvo urgencia).

## ¿Cómo debo actuar?

- **Sigue en todo momento las medidas de higiene respiratoria**: cúbrete la boca y la nariz al toser o estornudar con pañuelos desechables (que tirarás enseguida) o con el codo flexionado. **Lávate las manos** inmediatamente y **con mucha frecuencia**. Ponte la  **mascarilla** cuando el cuidador/a esté cerca.
- **Puerta de la habitación cerrada** en todo momento (excepto para entrar comida o sacar basuras). Mantén la ventana algo abierta, que cerrarás siempre antes de abrir la puerta.
- En caso de que sea imprescindible ir a las zonas comunes del domicilio deberás utilizar mascarilla quirúrgica y realizar higiene de manos antes de salir de la habitación.

## Consejos para llevar mejor el aislamiento

- **Ocupa tu mente** en otras cosas. Dibuja, ve películas, lee, etc. Habla con tus seres queridos (usa el móvil...). Muévete en la habitación.
- **Piensa en positivo: ¡Vamos a ganar la batalla al virus!**



JUNTA DE EXTREMADURA  
Consejería de Sanidad y Servicios Sociales



# Coronavirus. Cómo llevar el aislamiento en casa



Hojas informativas

## ¿Cómo pueden protegerse las demás personas en casa?

- **Permaneciendo en habitaciones diferentes**, teniendo el mínimo contacto con el paciente.
- **Evitando el contacto directo con sus fluidos** corporales, especialmente los orales o secreciones respiratorias, orina y heces.
- **No compartiendo** en ningún caso objetos de uso personal tal como cepillos y tubos de pasta de dientes, vasos, platos, cubiertos, toallas ni otras ropas, teléfonos, etc.
- **Manteniendo bien ventiladas** las zonas comunes.
- **Lavándose frecuentemente**, todos/as los convivientes, las **manos** con agua y jabón líquido, o solución hidroalcohólica. En todo caso, después de cualquier contacto con el enfermo o su entorno inmediato. Imprescindible tras ir al baño y antes de comer.
- **Realizando autovigilancia**, convivientes y cuidador/a, de la aparición de síntomas de infección respiratoria aguda como fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad para respirar; consultando con los servicios de salud si estos síntomas aparecieran (112).
- **La persona cuidadora**, preferiblemente será una sola. **Cuidador/a, cumple lo siguiente:**
  - **Evita entrar en la habitación.** Cuando retires los residuos de la persona enferma, ponte **guantes** y  **mascarilla** quirúrgica (si ésta se mancha o se deteriora, deséchala). Deséchalos después de su uso en un contenedor de residuos con tapa. No toques nunca la parte delantera de la mascarilla para quitártela; para ello retírala desde las sujeciones tras las orejas. No toques los guantes por la parte externa cuando te los quites.
  - **Lávate las manos frecuentemente** con agua y jabón líquido o solución hidroalcohólica después de cualquier contacto con el paciente, sus residuos o con su entorno inmediato y al quitarte los guantes y la mascarilla.
  - Déjale la **comida y otras cosas en la puerta**. Recoge los residuos en el mismo lugar. Siempre sin abrir la puerta de la habitación. Pide la colaboración del paciente.

## Situación especial

- **Madres lactantes.** Si la paciente es una madre lactante, el personal sanitario le dará indicaciones. En todo caso deberá llevar una mascarilla cuando esté cerca de su bebé y realizar una cuidadosa higiene de manos antes del contacto cercano con el bebé.

## ¿Qué hacen los profesionales sanitarios cuando estoy aislado/a?

- **Controlarán** al paciente mediante visita presencial y/o, preferentemente, por vía telefónica. Realizarán los controles adicionales que sean necesarios (temperatura, etc.). Si empeora, o no hay cuidados adecuados, podrán remitir el paciente al hospital.
- **Informarán** de forma clara a las personas que conviven con el paciente, al tiempo que facilitarán indicaciones sobre las medidas de prevención y control de la infección que deben adoptar todos/as, y especialmente a la persona que va a cuidar al paciente.
- Podrán vigilar el estado de salud de **los convivientes** con el fin de detectar precozmente la aparición de un posible caso. En todo caso, éstos **consultarán si aparecieran síntomas**.

## ¿Cómo manejar los residuos y cómo limpiar en la casa?

- **Ropa de cama, toallas, etc.** de las personas enfermas. Colocarla en una bolsa (cerrarla herméticamente), hasta el momento de lavarla. **No sacudirla** en ningún caso. Meter en lavadora, usando guantes y mascarilla. **Lavar, por separado**, con detergentes habituales a **60-90 °C** y dejar que se seque completamente.
- El **material desechable utilizado por el paciente** (guantes, pañuelos, mascarillas, etc.), se eliminará en el cubo de basura de la habitación. La bolsa de plástico deberá cerrarse. Después, esa 1ª bolsa se introducirá en una 2ª bolsa con los materiales usados por el cuidador/as. Se sacará de la habitación. Esta 2ª bolsa se introducirá a su vez en una 3ª. Las bolsas se eliminarán con el resto de los residuos domésticos siempre que estén introducidos en bolsas cerradas herméticamente. Lavar manos completamente (1 minuto).
- Los **cubiertos, vasos, platos** y demás utensilios reutilizables se lavarán con agua **caliente** y lavavajillas o preferiblemente en la máquina lavaplatos.
- **Limpieza** de superficies (tiradores, muebles, teclados, teléfonos, etc.) de toda la casa y baños: con **lejía** a una dilución de entre 20 y 30 ml de lejía por cada litro de agua, preparado el mismo día que se va a utilizar. Usar guantes y mascarilla. Lavar manos después. Si el paciente hubiera tenido que salir de su habitación, se limpiará todo con lejía.

**Por favor, lee todo el folleto y actúa según se explica. Por ti, por los demás. ¡Ánimo!**

*Se aconseja imprimir estas hojas y ponerlas en la pared de la habitación de la persona aislada y también en otros lugares de la casa.*



**JUNTA DE EXTREMADURA**  
Consejería de Sanidad y Servicios Sociales