



# CORONAVIRUS

COVID-19



## RECOMENDACIONES PARA PERSONAS (CASOS SOSPECHOSOS Y CONFIRMADOS) DE COVID 19, CUIDADORES Y FAMILIARES EN EL DOMICILIO.



En lo posible, permanecer en **habitación de uso individual** a puerta cerrada y con una adecuada ventilación. En caso de compartir la habitación usar barbijo y mantener **la distancia de 1 y ½ metros o más**.



Al compartir ambiente, tanto el paciente como los familiares, deberán **usar barbijo quirúrgico, sin tocarlo, ni manipularlo** mientras lo lleven puesto y desecharlo después de ser usado el tiempo sugerido.



Cumplir medidas de **higiene respiratoria**: cubrir boca y nariz al toser o estornudar con pañuelos desechables o hacerlo en el pliegue del codo. **Ser riguroso en la implementación de estas medidas y el lavado de manos**.



Al compartir el baño con el resto de los convivientes, deberán **lavarse las manos** antes de entrar y al salir. **Limpiar exhaustivamente** el baño con lavandina luego de ser utilizado por el paciente.



La ropa, sábanas y toallas del paciente colocarlas en una bolsa por separado con cierre hermético. No sacudir. **Lavar por separado** y con agua caliente entre 60° y 90°. En lo posible secar al sol.



Los **utensilios de aseo** e higiene de manos como jabón y alcohol en gel, serán de uso único del paciente. **No compartir objetos** tales como: peines, cepillos dentales, vasos, platos, cubiertos, ropa, toallas, etc.



Si el paciente está en buen estado de salud, se recomienda que realice la **limpieza de la habitación**. En caso que lo haga el cuidador, evitar el contacto directo con los fluidos corporales, especialmente los orales o secreciones respiratorias, y heces.



La habitación debe contar con un contenedor de residuos con bolsa desechable y usarla de acuerdo a recomendaciones de **manejo de residuos domiciliarios** en situación de aislamiento.

**POR TU SALUD, POR LA DE TODOS**





## MEDIDAS BÁSICAS DE PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN PARA LA PERSONA RESPONSABLE DE LOS CUIDADOS DOMICILIARIOS



Es importante que sea una **única persona** la que proporcione la **atención** requerida, para minimizar la exposición potencial.



Cuando estén en contacto el paciente con el cuidador, ambos deben utilizar **barbijo quirúrgico**.



**Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón:** siempre después de cualquier contacto con el enfermo o con su entorno inmediato, antes y después de preparar la comida, antes de comer, después de usar el baño.



Utilizar **guantes desechables** si va a entrar en contacto con secreciones del enfermo; tras su uso desecharlos y lavarse las manos inmediatamente.



La persona **encargada de la limpieza** debe protegerse con **guantes y mascarilla**, y realizar higiene de manos antes y después de quitárselos.



Realizarse **autovigilancia** de síntomas como fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad para respirar. Ante la presencia de los mismos consultar con los servicios de salud, a fin de detectar precozmente la aparición de un posible caso.

## RECOMENDACIONES PARA EMBARAZADAS EN AISLAMIENTO



### Aislamiento Domiciliario (cuarentena)

Consiste en restringir todas aquellas actividades que son realizadas de manera habitual fuera del hogar.



**Las embarazadas contagiadas** con Covid-19 deben adoptar las **mismas medidas preventivas** que el resto de las personas.



Procurá una **dieta equilibrada y alimentación saludable**.



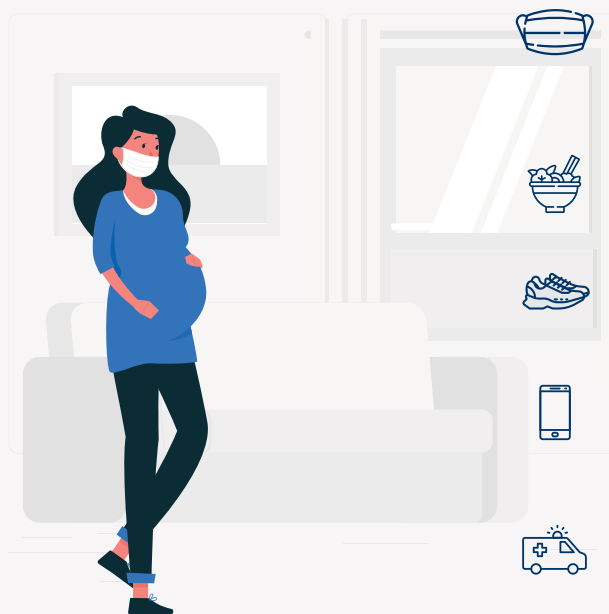
**Movete** (según lo permita su condición).



**Tu embarazo estará controlado** por profesionales que te contactarán telefónicamente



En caso de dudas **comunicate al 107** o a **tu servicio de emergencia**.





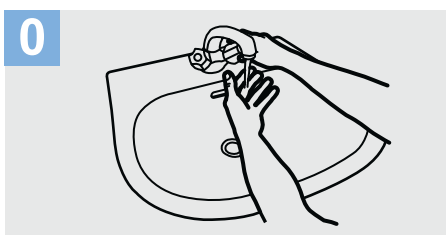
**CORONAVIRUS**  
COVID-19

# EL CORRECTO LAVADO DE MANOS

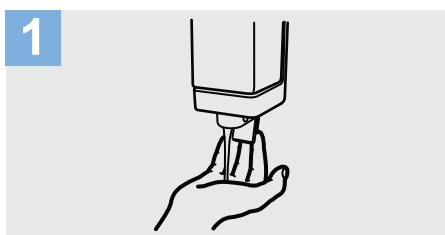
¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica



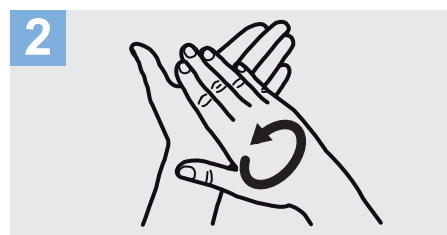
Duración de todo el procedimiento: **40-60 segundos**



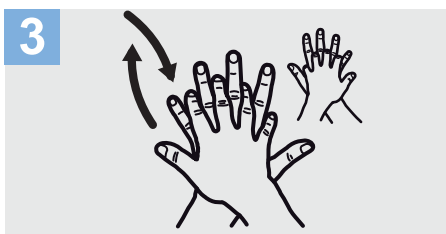
Mójese las manos con agua;



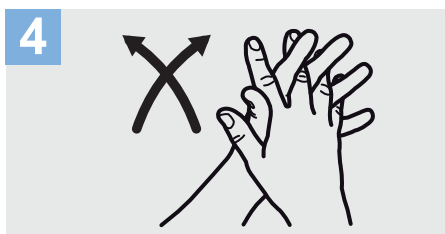
Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



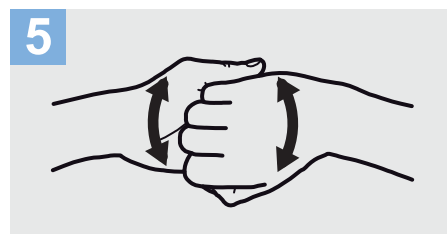
Frótese las palmas de las manos entre sí;



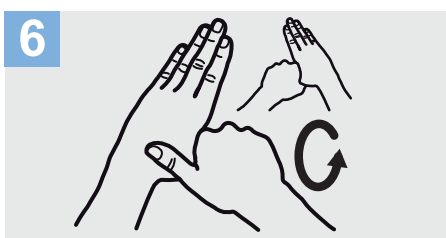
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



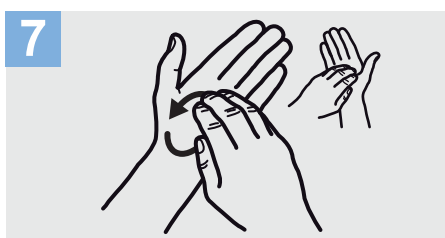
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



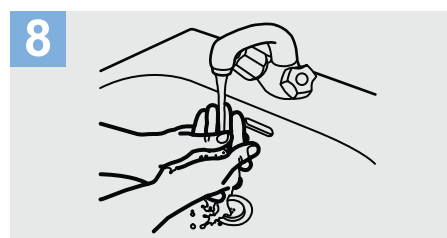
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



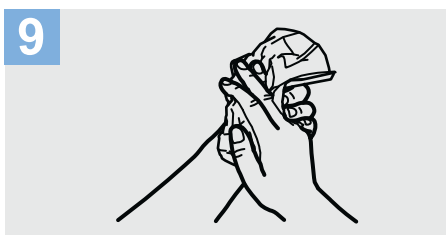
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



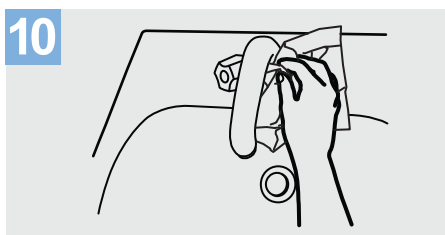
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



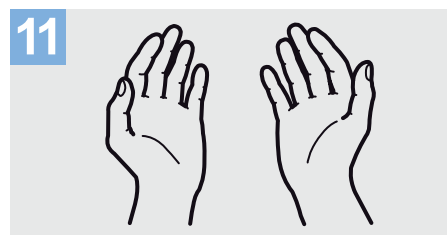
Enjuáguese las manos con agua;



Séquese con una toalla desechable;



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;



Sus manos son seguras.

**POR TU SALUD, POR LA DE TODOS**

