

# GUÍA de AISLAMIENTO EN CASA

COVID-19

VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA

# I

## AISLAMIENTO

Instalar o instalarse a la persona o personas en habitaciones individuales con condiciones sanitarias favorables bien ventiladas haciendo intercambios de aire de manera natural realizando la apertura periódica de ventanas.

Ejemplo:



- Ventana grande
- Baño personal
- Dejar ventana abierta (para asegurarse de la ventilación de la habitación).
- El paciente aislado debe evitar salir de la habitación.

- Ventile su casa abriendo el resto de las ventanas, en especial las que van hacia afuera (la calle).
- Reduzca al mínimo los espacios compartidos con las demás personas que viven en la casa.

## II

# SOBRE EL PACIENTE



- Limitar los movimientos del paciente dentro de la casa y reducir al máximo los espacios compartidos (por ejemplo, cocina y baño).
- Mantener la habitación con la puerta cerrada.
- Use un recipiente de basura con tapa exclusivo para esa habitación.
- Sea muy cuidadoso con la limpieza de toda la casa.

- No debe socializar con nadie de la casa. Comuníquese por teléfono (chat, llamada, videollamada).
- El paciente debe evitar al máximo tocarse la boca y la nariz.
- El paciente deberá tener un solo cuidador si fuese necesario.



 Comunícate con el paciente por chat

- En caso de que el paciente deba salir de la habitación debe mantener una distancia de dos metros con los demás habitantes de la casa.
- Debe usar sus elementos de protección personal.
- El paciente debe tener su propio plato, tenedores y vasos, y estos deben ser lavados a parte de los demás.



- Si usted es el infectado o paciente, tener especial cuidado con su limpieza (lavado de manos, limpieza de áreas).
- Si tiene mascota en su casa debe evitar el contacto con sus mascotas.

# III

## SOBRE EL CUIDADO DEL PACIENTE Y SU CUIDADOR

- El paciente debe tener un solo cuidador.
- El cuidador debe tener precaución y usar elementos de protección personal al acercarse al paciente .
- El cuidador debe evitar el contacto directo con los fluidos corporales —sobre todo las secreciones orales y respiratorias — y con las heces. Para efectuar cualquier maniobra en la boca o las vías respiratorias del paciente y para manipular las heces, la orina y otros desechos se deben utilizar guantes desechables y tapabocas. Antes y después de quitarse los guantes y la mascarilla se aplicará lavado de manos.

- No reutilices elementos de limpieza
- Bota los guantes y tapabocas en una bolsa, ciérrala y bóotala en la caneca que destinaste para el paciente



### NOTA:

*Los prestadores de servicios de salud que brindan atención domiciliaria, deberán evaluar el riesgo para seleccionar el equipo de protección individual idóneo y mantener las precauciones recomendadas en relación con la transmisión por gotas y por contacto.*

## RECUERDA:

Las sábanas, toallas, platos y cubiertos utilizados por el paciente no deben compartirse con otras personas. No es necesario desechar estos artículos, pero sí lavarlos con agua y jabón después de su uso.

- Se deben evitar otros tipos de exposición a objetos contaminados del entorno inmediato del paciente

## EJEMPLO:



**NO** se debe compartir:

- Cepillo de dientes
- Cigarrillos
- Platos
- Cubiertos
- Bebidas
- Toallas
- Ropa de cama
- Tapabocas

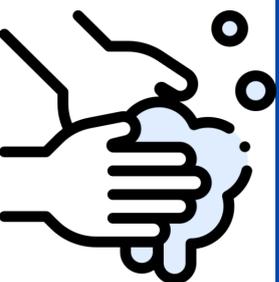
- El cuidador **SIEMPRE** debe tener Elementos de Protección Personal (EPP) cuando se vaya a acercarse al paciente.
- Al salir de la habitación retire sus EPP y bótelos en una caneca con tapa.
- Luego higienice sus manos y brazos
- Luego retírese la ropa, lávela inmediatamente y báñese.

**Si presenta alguna sintomatología RESPIRATORIA, iniciar el uso inmediato de mascarilla quirúrgica y comunicarse para una mayor orientación con la línea telefónica CRUE 3793333 o de su EPS**

# IV

## LAVADO DE MANOS

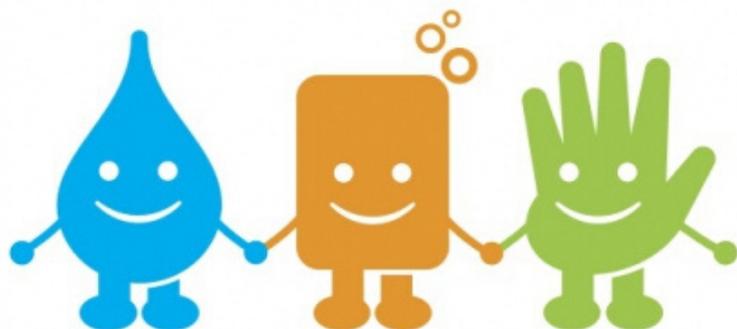
- Implementar rutinas de lavado frecuente de las manos con agua y jabón, esto disminuye en un 50% la posibilidad de infectarse.
- En los eventos que no sea posible el lavado de manos, utilizar fricción con alcohol a 70°, esto debe durar de 20 a 30 segundos.



El lavado de manos **debe ser de 40 a 60 segundos**, en especial en los siguientes momentos: después de cualquier actividad física, cuando las manos están contaminadas por secreción respiratoria después de toser, estornudar, después de ir al baño y cuando estén visiblemente sucias.

- Para secarse las manos después de lavárselas con agua y jabón, es preferible usar toallitas de papel desechables. De no haberlas, se utilizarán toallas de tela limpias, que se deben cambiar cuando estén húmedas.

Aplicar las medidas de lavado de manos después de cualquier tipo de contacto con los enfermos o con su entorno inmediato.



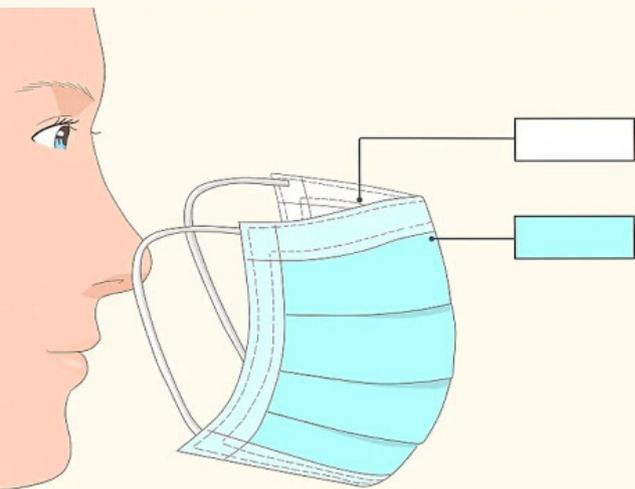
- 
- Antes y después de preparar alimentos.
  - Antes de comer.
  - Después de usar el baño.
  - Siempre que se advierta suciedad en las manos.
  - Si no hay suciedad visible en las manos, también puede usarse alcohol de 70°.
  - Cuando haya suciedad visible, habrá que lavárselas con agua y jabón.



# V

## MANEJO DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL EN EL AISLAMIENTO DOMICILIARIO.

-  Todo sintomático debe usar tapabocas.
-  Niños mayores de 3 años con sintomatología deben usar tapabocas.
-  Las personas que brinden atención al aislado deben usar mascarilla quirúrgica.
-  Si la persona aislada sale del área de aislamiento debe usar mascarilla quirúrgica y guardar distancia (2 metros).



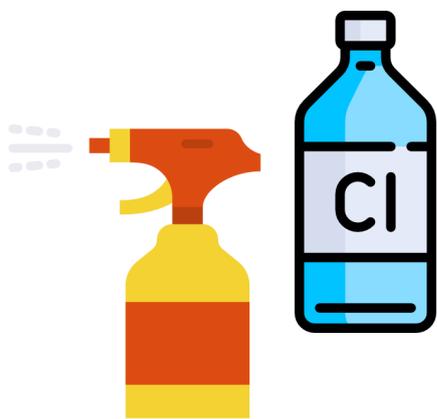
- El tapabocas debe cubrir boca y nariz.
- El tapabocas se debe desechar una vez este mojado o sucio.
- El tapabocas se debe desechar en la bolsa de residuos.
- El tapabocas debe cambiarse diariamente
- El tapabocas **no se reutiliza**

Cuando se encuentren en el mismo lugar que el paciente, los cuidadores deberán utilizar tapabocas bien ajustada que cubra la boca y la nariz. El tapabocas no debe tocarse ni manipularse durante su uso. Si se moja o se mancha con secreciones, deberá sustituirse inmediatamente por un tapabocas **NUEVO**.

Para quitarse el tapabocas se utilizará una técnica adecuada que evite tocar su parte frontal. Inmediatamente después de ello se debe desechar la mascarilla y **aplicar medidas de higiene de manos.**

## VI

### MANEJO DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN EN EL AISLAMIENTO DOMICILIARIO



Utilizar hipoclorito diluido o alcohol para la limpieza de los objetos, superficies zonas y materiales de uso constante; así como la desinfección diaria de áreas comunes como comedores, baños, salas de juegos, salones, auditorios, bibliotecas, etc.

Se debe realizar la limpieza de áreas y superficies con el fin de retirar el polvo y suciedad, para que la desinfección sea efectiva.



Los paños utilizados para realizar la limpieza y desinfección deben estar limpios.



Se deben lavar las manos antes y después de realizar las tareas de limpieza y desinfección, así mismo se deben utilizar guantes y seguir las recomendaciones del fabricante de los insumos a utilizar.



La desinfección en las áreas destinadas para el aislamiento domiciliario se realizará con **hipoclorito de uso doméstico** el cual debe estar en contacto con las áreas de: pisos, baños y cocinas durante **10 minutos para que sea efectivo** 🕒.



Después se debe retirar con un paño limpio, en cuanto a las superficies se recomienda realizar limpieza mediante la remoción del polvo y la suciedad con un paño limpio y húmedo, y continuar con la **desinfección aplicando alcohol al 70°** en las superficies en las cuales no se puede aplicar hipoclorito.

- Las superficies del cuarto de baño y el sanitario deben limpiarse y desinfectarse al menos una vez al día.
- En la estancia del enfermo es necesario limpiar y desinfectar diariamente las superficies de uso cotidiano con las que exista contacto frecuente (como la mesa de noche, la estructura de la cama y otros muebles).
- La ropa, las sábanas y las toallas sucias del paciente deben separarse y lavarse a mano con agua y jabón ordinario, o a máquina a 60–90 °C con detergente ordinario, y dejarse secar por completo. La ropa sucia no debe sacudirse y se debe evitar que entre en contacto directo con la piel.



Para la limpieza y desinfección de superficies y la manipulación de ropa, sábanas o toallas manchadas con fluidos corporales se deben utilizar guantes y ropa de protección (por ejemplo, delantales de plástico).



Pueden emplearse guantes de limpieza **domésticos** **PERO** después de su uso **DEBEN** lavarse con agua y jabón y descontaminarse con una solución de hipoclorito de sodio al 0,5%.



O pueden usarse **guantes desechables**

Los guantes desechables (por ejemplo, de nitrilo o látex) deben desecharse después de su uso. **Antes y después de quitarse los guantes se deben aplicar medidas de higiene de manos.**

## VII

# MANEJO DE RESIDUOS EN EL AISLAMIENTO DOMICILIARIO



Los **residuos** generados en el entorno del paciente y su cuidador tales como guantes, tapabocas y pañuelos desechables o de tela, entre otros se manejarán de manera diferenciada de los demás residuos la casa.

Destina en la habitación del paciente un recipiente de pedal para la apertura, con tapa y dotado de bolsa de color negro, la cual, una vez alcance sus  $\frac{3}{4}$  partes de llenado o capacidad, debe ser cerrada antes de salir de la habitación y ser introducida en una segunda bolsa.





**Por ningún motivo:** los residuos del paciente deben mezclarse o ubicarse junto con residuos aprovechables (bolsa blanca), residuos orgánicos (bolsa verde) o en bolsa diferente al color negro, de tal manera que se limite la posibilidad de que puedan manipularlos en búsqueda de material aprovechable.

## RECOMENDACIONES ADICIONALES

*Las personas que manipulen los residuos generados en el entorno del paciente deberán contar con elementos de protección personal como mascarilla de protección respiratoria (**idealmente N95**) y **guantes**.*

*Para mayor identificación de la bolsa por parte del personal que realizará la manipulación una vez salga del hogar o domicilio del paciente, se deberá marcar, para lo cual se podrá emplear cinta aislante o de enmascarar de color blanco.*

*Aquellos lugares donde se encuentre una población considerable en aislamiento o cuarentena de pacientes con COVID-19 como hogares geriátricos, hoteles, se podrán establecer rutas de recolecciones internas diferenciadas, el manejo será siguiendo lo establecido en este numeral y la recolección externa será conforme con el respectivo plan de emergencia y contingencia según lo establecido en la Resolución 154 de 2014 articulado con las Secretarías de Salud.*

# CUÍDATE Y CUÍDALOS

**Elaboración y desarrollo:**

Lorena Muñoz García - Vigilancia Epidemiológica

**Diseño y organización:**

Margarita Choles Palis - Comunicaciones

Revisión:

Germán Nicolás Villegas Moreno - Gerencia Médica

