

**¿Qué cuidados
debes tener si
tienes un caso
positivo COVID-19
en casa?**

#Estáentusmanos

La mayoría de las personas que se enferman con COVID-19 presentan síntomas de una gripa leve, por eso las instituciones de salud de cada país le solicitan a los pacientes recuperarse en casa, así ayudarán a detener la propagación del virus, a proteger a las personas que tienen más riesgo y a evitar que se saturen los servicios de urgencias de los hospitales. Sin embargo, si tienes síntomas moderados o severos, incluyendo fiebre que dure más de 3 días o dificultad para respirar, debes acudir a urgencias o consultar con tu médico.

Desde Alianza Team queremos compartir contigo unos cuidados básicos pero necesarios si tienes en casa un caso positivo COVID-19.

¡Ten presentes estas recomendaciones en caso de requerirlas!

CUIDADOS QUE DEBES TENER SI TIENES UN CASO POSITIVO EN CASA

► Asigna un cuarto de la casa solo para la persona:

La habitación debe tener condiciones sanitarias favorables y con ventilación haciendo intercambios de aire de manera natural realizando la apertura periódica de ventanas. Si es posible, asegura que el paciente tenga un baño exclusivo para él.

► Evita que el paciente salga de su cuarto:

Limitar los movimientos del paciente dentro del domicilio y reducir al mínimo los espacios compartidos. Si la persona va a salir del cuarto, todos en la casa, incluida la persona, deben utilizar mascarilla (tapabocas) y lavarse las manos constantemente. Adicionalmente, recomendamos limpiar las superficies con las que entre en contacto esta persona.

Restringe la entrada de visitantes:

Evite que otras personas entren en contacto con el paciente hasta 14 días después de haberse recuperado.

Limita el número de cuidadores:

Si es posible, de la atención del paciente se debe ocupar una persona con buena salud, ojalá menor de 60 años, que no presente enfermedades crónicas o que afecten a su respuesta inmunitaria. El cuidador deberá usar mascarilla quirúrgica cubriendo su boca y nariz. La mascarilla debe cambiarse todos los días.

Lavado de manos:

Implementar rutinas de lavado frecuente de las manos con agua y jabón, esto disminuye en un 50% la posibilidad de infectarse. Lávate las manos durante por lo menos 20 segundos y sécate las manos con toallas desechables preferiblemente. Cierra el grifo con estas mismas toallas

► Evita el contacto:

No entres en contacto con el paciente, y trata siempre de mantenerte por lo menos a dos metros de distancia.

Evita tocarte la cara: boca, nariz y ojos. Utiliza pañuelos desechables para sonarte y dispón de ellos inmediatamente.

► Utensilios de uso diario:

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 a máquina con agua a más de 60 grados o a mano con agua tibia (evite quemaduras) y jabón después de su uso.

► Desechos generados mientras la cuarentena:

Los guantes, las mascarillas y otros desechos generados durante la cuarentena de una persona con COVID-19, deben colocarse en un recipiente con tapa situado en la habitación del paciente por mínimo 72 horas y posteriormente eliminarse como desechos ordinarios.

► Usa alcohol desinfectante:

Utiliza desinfectantes 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, bibliotecas, etc.

► Lavado de manos:

Lávate las manos antes y después de realizar las tareas de limpieza y desinfección, además utiliza guantes, pero lávalos muy bien después de cada uso.

► Limpieza de superficies:

Las superficies del cuarto de baño y el sanitario deben limpiarse y desinfectarse al menos una vez al día. No mezclar blanqueador con amoníaco.

► Cuarto del paciente:

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).

► Ropa del paciente:

La ropa, sábanas y toallas del paciente deben lavarse por separado y dejarse secar por completo. La ropa sucia no debe sacudirse y se debe evitar que entre en contacto directo con la piel.

► **Desecha los residuos utilizados por el paciente y el cuidador de la siguiente manera:**

1. Ubícate en la habitación del paciente. Allí deposita todo el material desechable utilizado por él en una bolsa negra. Asegúrate de cerrarla bien
2. Deposita la bolsa 1 más los elementos desechables utilizados por el cuidador en una segunda bolsa. Asegúrate de cerrarla bien.
3. Finalmente introduce la bolsa 2 en la bolsa de residuos de todo el hogar y ciérrala bien. Lleva esta bolsa al sitio en donde se dejen los residuos en tu casa o edificio 2 horas antes de que pase el servicio de aseo a recogerla, así mitigarás el riesgo de contagio de alguna persona en la calle.

Para Alianza Team lo primero es nuestra gente, por eso cuidamos a los nuestros y de la salud de cada uno de ustedes y sus familias.

Te pedimos no bajar la guardia y mantener las medidas preventivas como el lavado de manos frecuente, lavar la suela de zapatos con agua y jabón al entrar a casa y lavar la ropa, además del aislamiento social. Estas medidas hacen la diferencia.

#Quédateencasa





**Yo me cuido
Yo te cuido**

#estáentumanos