



INSTRUCTIVO PARA AISLAMIENTO EN CASA

Medidas de prevención para las personas con:

COVID-19 confirmado o presunto (incluidas aquellas bajo investigación) que no necesitan ser hospitalizadas y con COVID-19 confirmado que fueron hospitalizadas y se determinó que estaban médicamente estables para irse a casa

- Sus prestadores de servicios de salud y el personal de salud pública evaluarán si puede recibir cuidados en su casa.
- Si se determina que usted no necesita estar hospitalizado y que puede estar con precauciones de aislamiento en su casa, será monitoreado por personal médico por medio de teleasistencia.

Debe seguir las medidas preventivas que aparecen a continuación hasta que los profesionales en salud le informen que usted puede regresar a sus actividades normales.

Quédese en casa:

Debe restringir las actividades fuera de su casa. No vaya al trabajo, colegio o a áreas públicas (supermercados, bancos, cines, centros comerciales, fiestas o cualquier aglomeración de personas por pequeña que sea). Evite usar el servicio de transporte público, vehículos compartidos o taxis.

La incapacidad se dará por telemedicina o por el médico que hizo la valoración inicial. En los casos bajo sospecha la incapacidad será de 14 días, que se pueden prorrogar según la evolución y confirmación de COVID-19. En los casos confirmados será de 14 días contando a partir del día de diagnóstico confirmado.

Manténgase alejado de otras personas y de los animales en su casa:

Personas: en la medida de lo posible, permanezca en una habitación específica y lejos de las demás personas que estén en su casa. Además si es posible debería usar un baño aparte. Lo importante es que utilice el tapabocas y lavarse las manos frecuentemente. Hay que desinfectar (con desinfectante común) constantemente superficies como mesas, escritorios, comedores. Todas las personas deben evitar



tocarse los ojos, nariz y boca con las manos. También todos deben lavarse las manos con jabón y secarse bien con toallas desechables de manera periódica.

Animales: mientras esté enfermo, no manipule ni toque mascotas ni otros animales.

No debería recibir visitas: indique a los familiares, vecinos y amigos que no viven en casa para que no vayan a la vivienda.

Se recomienda que el paciente permanezca en una habitación con ventanas abiertas y puerta cerrada.

Llame antes de ir al médico

Si considera que debe ser evaluado en un centro de salud, llame al servicio de teleasistencia y diga que tiene o que podría tener COVID-19. En el servicio de teleasistencia le ayudarán a decidir si se requiere la visita al hospital y de ser necesaria le indicarán cual es el hospital al que debe dirigirse.

Use una mascarilla:

Una persona con síntomas respiratorios debería usar una mascarilla para evitar que al toser o estornudar le transmita gólicas e infecte a las personas que se acerquen.

La mascarilla debe usarse: Cuando esté cerca de otras personas (por ejemplo, cuando esté compartiendo una habitación), si tiene que recibir en su casa atención médica o si presenta una emergencia y debe desplazarse a un hospital. Si no puede usar una mascarilla (por ejemplo, porque le causa dificultad para respirar), las personas que vivan con usted debería ponerse una mascarilla si entran a su habitación.

Las mascarillas no deben reutilizarse. Cuando se ha estado en contacto próximo con una persona infectada por el nuevo coronavirus o por otra infección respiratoria, se debe considerar que la parte frontal de la mascarilla utilizada está contaminada. Para quitársela, no toque su parte frontal. A continuación, lávese inmediatamente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos o límpieselas con un desinfectante de manos (gel hidroalcohólico) que contenga al menos 70% de alcohol: cubra todas las superficies de las manos y frótese hasta



que sienta que se secaron. Si tiene las manos visiblemente sucias, es preferible usar agua y jabón.

La mascarilla debe ser la llamada mascarilla quirúrgica o tapabocas. Si no consigue un tapabocas desechable puede hacer un tapabocas de tela que cubra nariz y boca y anudarlo en la parte de atrás de la cabeza. Cualquier tipo de tela puede servir, pero principalmente el algodón. Entre más tupida la tela mejor, que no sea porosa. Hay que lavarlo apenas se lo quite.

Cúbrase la nariz y la boca al toser y estornudar:

Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Bote los pañuelos desechables usados en un bote de basura con una bolsa de plástico adentro; lávese inmediatamente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos o límpieselas con un desinfectante de manos (gel hidroalcohólico) que contenga al menos 70% de alcohol: cubra todas las superficies de las manos y frótese hasta que sienta que se secaron. Si tiene las manos visiblemente sucias, es preferible usar agua y jabón.

Límpiese las manos con frecuencia:

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos o límpieselas con un desinfectante de manos (gel hidroalcohólico) que contenga al menos 70% de alcohol: cubra todas las superficies de las manos y frótese las hasta que sienta que se secaron. Si tiene las manos visiblemente sucias, es preferible usar agua y jabón. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

El portador o acompañante sano debe lavarse las manos antes de tener contacto con el paciente, después de tener contacto con el paciente o sus secreciones, después de tocar objetos de la habitación donde se encuentre el paciente.

El paciente debe lavarse las manos después de tocar sus propias secreciones respiratorias, después de hacer deposición, cuando va a salir de la habitación en la que se encuentra en aislamiento.

Evite compartir artículos del hogar de uso personal:

No debe compartir platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas que estén en su casa. Después de usar estos



artículos, los puede lavar con el resto de los utensilios usados por los demás habitantes de la casa. Se deben lavar bien con agua y jabón (detergente para utensilios de cocina o ropa según corresponda).

Limpe todos los días todas las superficies de contacto frecuente:

Las superficies de contacto frecuente (del paciente) se dividen en dos:

El primer grupo son las superficies de: las mesas de cama, los mesones, respaldos y barandas de cama, paredes cercanas a lugares habituales del paciente, sillas, las manijas de las puertas, las llaves y grifos del baño, los inodoros, los tomas eléctricos y los interruptores de luz. Para desinfectar estas superficies siga estos pasos: 1. Póngase guantes de plástico para aseo en el hogar. 2. prepare una solución con 500 mL (medio litro) de agua con 5 mL de blanqueador (Limpido, Clorox, Blancox, entre otros). 3. Sumerja un paño y escurrido lo que más pueda. 4. Limpie una de las superficie antes mencionadas con el paño humedecido. 5. Repita pasos 3 y 4 con cada superficie antes mencionada. Al terminar la desinfección de superficies retírese los guantes y lávese inmediatamente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos o límpieselas con un desinfectante de manos (gel hidroalcohólico) que contenga al menos 70% de alcohol: cubra todas las superficies de las manos y frótese hasta que sienta que se secaron.

El segundo grupo son las superficies relacionadas con dispositivos electrónicos como: teléfonos, celulares, portátiles, teclados, tabletas, radios, parlantes, televisores, controles de televisores y zonas de interruptores de televisores. Para desinfectar estas superficies siga estos pasos: 1. Humedezca una toalla de papel con alcohol antiséptico. 2. Limpie uno de los dispositivos mencionados. 3. Repita los pasos 1 y 2 con cada uno de los dispositivos mencionados.

Los pisos deben ser trapeados con una trapeadora humedecida en algún detergente para pisos (la trapeadora debe ser manipulada usando guantes de plástico para aseo en el hogar), al terminar de limpiar los pisos lave la trapeadora con la siguiente solución: 500 mL (medio litro) de agua con 5 mL de blanqueador (Limpido, Clorox, Blancox, entre otros). Al terminar de lavar y secar la trapeadora retírese los guantes y lávese inmediatamente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos o límpieselas con un desinfectante de manos (gel hidroalcohólico) que contenga al menos 70% de alcohol: cubra todas las superficies de las manos y frótese hasta que sienta que se secaron.



Mientras menos objetos ingresen a la habitación será más fácil la realización de la limpieza diaria.

Mantenga la habitación del enfermo ordenada y sin restos de comida.

Procure que las secreciones respiratorias, las heces y la orina del enfermo sean descartadas por el mismo enfermo o cuidador. Si las debe descartar el cuidador se recomienda que lo haga usando guantes.

Vigile sus síntomas:

Cada día usted deberá medir su temperatura mediante el uso de un termómetro y anotar, además en caso de tener sensación de fiebre, malestar o escalofrío deberá buscar su termómetro, medir su temperatura y anotar.

Usted y sus familiares deberán estar atentos a los siguientes signos:

- Respiración más rápida de lo normal.
- Fiebre de difícil control: más de 24 horas que no mejora con antipiréticos.
- Si el pecho le suena o le duele al respirar.
- Si pasar mucho tiempo dormido o tiene dificultad para despertar.
- Presenta ataques o convulsiones.
- Decaimiento.
- Deterioro del estado general en forma rápida.

Si presenta alguno de estos síntomas deberá comunicarse en forma inmediata con el servicio de teleasistencia donde le orientarán sobre el hospital al que debe dirigirse.

Si tiene una emergencia médica o necesita llamar al 123, avísele al personal del centro de llamadas que tiene el COVID-19. Si tiene que consultar obligatoriamente algún otro agente de salud avise que está en evaluación por COVID.19



sospechado o confirmado. Si la cita no es prioritaria por favor reprogramela hasta que termine el periodo de precauciones de aislamiento.

Interrupción del aislamiento en la casa:

Los pacientes con COVID-19 confirmado deben permanecer bajo precauciones de aislamiento en la casa hasta que el riesgo de transmisión secundaria a otras personas se considere bajo. La decisión de interrumpir las precauciones de aislamiento en la casa debe tomarse según cada caso en particular, en consulta con proveedores de atención médica y departamentos de salud estatales y locales.

Muy probablemente su médico de teleasistencia suspenderá el aislamiento si han pasado 14 días de su contacto con COVID 19, si se ha resuelto la fiebre sin uso de antipiréticos, si tuvo mejoría de los signos y síntomas de enfermedad.

Precauciones recomendadas para miembros del hogar, parejas íntimas y cuidadores en entornos no médicos de pacientes con COVID-19 sintomático confirmado en laboratorio o bajo investigación

Los contactos cercanos también deberían seguir estas recomendaciones:

- Asegurarse de entender las instrucciones del proveedor de atención médica en cuanto a los medicamentos y los cuidados del paciente, y de poder ayudar al paciente a seguirlas. Debería ayudar al paciente con las necesidades básicas del hogar y prestarle apoyo con la obtención de alimentos y recetas médicas, y con otras necesidades personales.
- Monitorear los síntomas del paciente. Si la enfermedad empeora, llame al servicio de teleasistencia y avísele que tiene COVID-19 confirmado o sospechado.
- Si el paciente tiene una emergencia médica y usted necesita llamar al 123, avísele al personal del centro de llamadas que el paciente tiene el COVID-19.
- Los miembros del hogar deberían quedarse en otra habitación o mantenerse alejados del paciente lo más posible. Además, deberían usar un dormitorio y baño aparte, de ser posible.
- Prohibir la visita de las personas que no tengan una necesidad esencial de estar en la casa.



- Los miembros del hogar deberían hacerse cargo de las mascotas que haya en la casa. Las personas enfermas no deben manipular ni tocar las mascotas u otros animales.
- Asegurarse de que los lugares compartidos de la casa tengan buena circulación de aire, ya sea mediante una ventana abierta o un sistema de aire acondicionado, siempre que las condiciones climáticas lo permitan.
- Lavarse las manos con frecuencia. lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos o límpieselas con un desinfectante de manos (gel hidroalcohólico) que contenga al menos 70% de alcohol: cubra todas las superficies de las manos y frótese hasta que sienta que se secaron. Si tiene las manos visiblemente sucias, es preferible usar agua y jabón.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Usted y el paciente deberían usar una mascarilla si están en la misma habitación.
- Usar una mascarilla y guantes desechables cuando toque o entre en contacto con la sangre, las heces o los líquidos corporales del paciente, como su saliva, esputo, mucosidad nasal, vómito u orina. Si no hay mascarillas desechables pueden ser de tela que deben lavarse diariamente.
 - o Bote las mascarillas y los guantes desechables después de usarlos. No los vuelva a usar.
 - o Cuando se quite el equipo de protección personal, quítese y bote primero los guantes. Luego, límpiese las manos de inmediato con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol (70%). Después, quítese y bote la mascarilla y límpiese nuevamente las manos de inmediato con agua y jabón o un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Evitar compartir con el paciente artículos del hogar de uso personal. No deben compartir platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas, ropa de cama u otros artículos. Después de que el paciente use estos artículos, se los debe lavar bien.
- Limpiar todos los días, todas las superficies de contacto frecuente: ver recomendaciones específicas más arriba.
- Lavar bien la ropa.
 - o Remueva y lave inmediatamente la ropa o la ropa de cama que tenga sangre, heces o líquidos corporales.
 - o Use guantes desechables cuando manipule los artículos sucios y mantenga estos artículos alejados de su cuerpo. Al terminar lávese inmediatamente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos o límpieselas con un desinfectante de manos (gel



- hidroalcohólico) que contenga al menos 70% de alcohol: cubra todas las superficies de las manos y frótese hasta que sienta que se secaron
- o Lea y siga las instrucciones de las etiquetas de la ropa o ropa de cama y el detergente. En general, use un detergente de ropa normal siguiendo las instrucciones de uso para lavadora. Seque bien la ropa después de lavarla.
 - Colocar en un recipiente con una bolsa plástica todos los guantes, mascarillas y demás artículos desechables usados antes de botarlos con la demás basura de la casa. Al terminar esta tarea lávese inmediatamente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos o límpieselas con un desinfectante de manos (gel hidroalcohólico) que contenga al menos 70% de alcohol: cubra todas las superficies de las manos y frótese hasta que sienta que se secaron
 - Dirija todas las preguntas adicionales que tenga a su servicio de teleasistencia.
 - **No dude en preguntar lo que no entienda o le sea difícil de realizar.**

BIBLIOGRAFÍA

1. CDC. Guía interina para prevenir la propagación de la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-2019) en los hogares y las comunidades residenciales. Actualización 14 de febrero de 2020. Tomado de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread-s.p.html>.
2. Kampf G. Et al. Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents. Journal of Hospital Infection 104 (2020) e246-e251.
3. Lay M. et al. Survival of Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus. CID 41 (2005) e67-e71.
4. Otter J.A. et al. Transmission of SARS and MERS coronaviruses and influenza virus in healthcare settings: the possible role of dry surface contamination. Journal of Hospital Infection 92 (2016) 235-250.

Especificaciones del documento:

Fecha: 8 de marzo de 2020.



Adaptado y revisado por:

Junta de Asociación Colombiana de Infectología - ACIN - Capítulo Antioquia.