



PARA PACIENTES Y FAMILIARES

Aislamiento domiciliario en caso de enfermedad COVID-19 confirmada

ASLAMIENTO DOMICILIARIO

A usted se le ha detectado la enfermedad COVID-19 con una sintomatología actual leve. Por ello se ha decretado para usted un aislamiento domiciliario. Esta medida tiene como objetivo evitar la propagación del nuevo tipo de coronavirus.

El virus se transmite fácilmente y la enfermedad COVID-19 puede tener un desarrollo muy grave.

Si su estado empeora, avise inmediatamente a su médico/ médica de cabecera.

Los familiares que permanezcan con usted en el domicilio y durante el aislamiento, deberían estar en un buen estado de salud y no tener patologías previas.

A ser posible, las personas con factores de riesgo no deberían permanecer con usted en el mismo domicilio:

- personas con inmunodepresión,
- con patologías crónicas de base
- o personas mayores

Contacto familiar en el domicilio

Lo menos posible

- ▶ A ser posible, debería tener contacto exclusivamente con los familiares que convivan con usted, cuya ayuda sea necesaria para usted.
- ▶ En caso de contacto, usted y sus familiares deberían guardar una distancia mínima de 1,5 metros y usar una cubierta de la nariz y la boca.
- ▶ Las demás personas no deberían permanecer en la misma estancia que usted, y sería preferible que estuvieran alojadas en otro lugar.



Contacto con personas fuera de su domicilio

- ▶ Debería evitar el contacto personal con p. ej. carteros, servicios de entrega, vecinos, amigos y conocidos.
- ▶ Solicite que las entregas sean depositadas delante de la entrada de la casa o vivienda.
- ▶ Si el contacto resulta inevitable, utilice una cubierta de la boca y la nariz, y mantenga la máxima distancia posible con estas personas.



Confinamiento en la vivienda

- ▶ Debería permanecer aislado de las demás personas en una habitación individual.
- ▶ Ventile frecuentemente todas las habitaciones.
- ▶ Utilice lo menos posible la cocina, el pasillo, el baño u otros cuartos comunes.
- ▶ A ser posible, su familia deberá comer en horarios diferentes y en una habitación distinta.



HIGIENE

Etiqueta de tos y estornudo

- ▶ Mantenga la máxima distancia posible con otras personas (al menos 1,5 m).
- ▶ Apártese al toser y estornudar.
- ▶ Para proteger a los demás, tose y estornude en el pliegue del codo o en un pañuelo desechable, y tírelo inmediatamente en un contenedor de basura con tapa.



Cumpla las normas de la higiene de las manos

- ▶ Renuncie a los apretones de manos.
- ▶ Lávese regularmente e intensamente las manos con agua y jabón, especialmente tras sonarse la nariz, estornudar o toser. Esta práctica permite eliminar la casi totalidad de los gérmenes patógenos.
- ▶ Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 o 30 segundos
 - antes y después de entrar en contacto con otras personas
 - antes de preparar comidas
 - antes de comer
 - después de ir al baño
 - siempre que las manos estén visiblemente sucias
 - después de cada contacto con la persona enferma o su entorno directo.
- ▶ Utilice un desinfectante de manos a base de alcohol no dañino para la piel si la contaminación no es visible. Preste atención a las siguientes denominaciones alemanas:
 - "begrenzt viruzid" (limitadamente virucida) O
 - "begrenzt viruzid PLUS" (limitadamente virucida PLUS) O
 - "viruzid" (virucida)



Tenga en cuenta las indicaciones de seguridad.



PARA PACIENTES Y FAMILIARES

Indicaciones de aislamiento domiciliario en caso de enfermedad COVID-19 confirmada

- ▶ Utilice toallas desechables o cambie las toallas en cuanto estén húmedas.
- ▶ Las personas sanas deben usar toallas distintas a las de los enfermos.
- ▶ Cada persona en la casa debe usar su propia toalla.


LIMPIEZA

Limpieza y desinfección


- ▶ Limpie las superficies de contacto utilizadas frecuentemente (mesillas, marcos de la cama, smartphones, tablets, etc.) **una vez al día**.
- ▶ Limpie las superficies del baño y el inodoro **al menos una vez al día**.
- ▶ Utilice un limpiador doméstico y, dado el caso, un desinfectante para superficies. Para este último, tenga en cuenta las siguientes denominaciones alemanas:
 - "begrenzt viruzid" (limitadamente virucida) O
 - "begrenzt viruzid PLUS" (limitadamente virucida PLUS) O
 - "viruzid" (virucida)

Tenga en cuenta las indicaciones de seguridad.

Ropa


- ▶ ¡Lave la ropa de la persona enferma a una temperatura mínima de 60 °C! 
- ▶ Guarde la ropa de la persona enferma en una bolsa de lavandería independiente.
- ▶ No sacuda la ropa. Evite un contacto directo de la piel y la ropa con los materiales contaminados.
- ▶ Utilice detergentes corrientes y asegúrese de que la ropa se seque completamente.

ELIMINACIÓN DE DESECHOS

- ▶ La bolsa de basura con desechos generados por enfermos – pañuelos, etc. – debe guardarse en la habitación del enfermo en un recipiente con tapa. 
- ▶ Deseche la bolsa de basura atada junto con los residuos domésticos.



MOLESTIAS DE SALÚD

Empeoramiento del estado

El médico/médica ambulante y el servicio sanitario correspondiente deberían aclararle con antelación, a quién puede contactar en caso de emergencia – p. ej. si su estado empeora – también fuera de los horarios de atención habituales. 

Familiares del domicilio y síntomas de enfermedad

Todos los familiares del domicilio se consideran personas de contacto de la categoría I y deben permanecer en cuarentena. Hasta 14 días desde el último contacto con pacientes de COVID-19 o el levantamiento del aislamiento¹

- ▶ deberían informar diariamente al servicio sanitario correspondiente sobre su estado de salud 
- ▶ observar si desarrollan síntomas de la enfermedad
- ▶ documentar detalladamente los síntomas de enfermedad (véase www.rki.de/covid-19-kontaktpersonen) 

Si se presentan molestias que puedan indicar una infección SARS-CoV-2 (fiebre, tos, etc.), se les considerará **sospechosos de padecer la enfermedad**. En tal caso se debe realizar inmediatamente una aclaración del diagnóstico.

MÁS INFORMACIÓN

Robert Koch-Institut
www.rki.de/covid-19



Centro Federal de Educación
para la Salud (BZgA)
www.infektionsschutz.de



Traducción efectuada por el Centro Federal de Educación para la Salud (BZgA).
Editor: Robert Koch-Institut, Berlin, 2020
Redacción: Informationsstelle des Bundes für Biologische Gefahren und Spezielle Pathogene (IBBS), Fachgebiet 14 – Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene
Diseño gráfico: www.goebel-groener.de | Foto de portada: Gina Sanders – stock.adobe.com
Imprenta: RKI-Hausdruckerei



El Robert Koch-Institut (Instituto Robert Koch) es un Instituto Federal adscrito al Ministerio Federal de Salud

¹ según lo primero que ocurra. véase www.rki.de/covid-19-kontaktpersonen