



RECOMENDACIONES PARA LAS PERSONAS EN SITUACIÓN DE AISLAMIENTO O CUARENTENA EN LOS DOMICILIOS

Requisitos para el aislamiento o cuarentena en domicilio:

- No es necesario que la persona viva acompañada, si se pueden asegurar las condiciones de aislamiento o cuarentena y una asistencia telefónica. Se informará de los recursos sociales de apoyo o ayuda disponibles en el ámbito local, así como de las redes comunitarias locales en marcha.
- La persona en aislamiento o cuarentena debe disponer de un teléfono que garantice la comunicación permanente con el personal sanitario hasta la resolución de su situación epidemiológica. Se le facilitarán las gestiones sanitarias sin que tenga necesidad de asistir presencialmente al centro de salud.
- Aunque cada caso se deberá valorar de forma individual, como norma general no debería haber convivientes en condiciones de salud que supongan una situación de vulnerabilidad: edad avanzada, enfermedades crónicas, inmunodepresión...
- Tanto la persona en aislamiento o cuarentena como sus convivientes deben ser capaces de comprender y aplicar de forma correcta y consistente las medidas básicas de higiene, prevención y control de la infección, que previamente se les habrán explicado.
- El centro de salud contará con capacidad para realizar una atención y seguimiento domiciliario, idealmente mediante controles por vía telefónica, y presencial cuando se considere necesario.



Recomendaciones para la persona en aislamiento o cuarentena:

- La persona en aislamiento o cuarentena deberá permanecer preferiblemente en una estancia o habitación de uso individual o, en caso de que esto no sea posible, en un lugar en el que se pueda garantizar una distancia mínima de 1,5 metros con el resto de los convivientes. La puerta de la habitación deberá permanecer cerrada hasta la finalización del aislamiento o cuarentena. En caso de que sea imprescindible que la persona en aislamiento o cuarentena haga uso de las zonas comunes del domicilio, deberá utilizar mascarilla quirúrgica y realizar higiene de manos al salir de la habitación y antes de entrar en ella.
- La estancia o habitación deberá tener una ventilación adecuada directa al exterior. No deben existir corrientes forzadas de aire provenientes de sistemas de calor o refrigeración. Las zonas comunes también deberán mantenerse bien ventiladas.
- Se dispondrá, si es posible, de un baño para uso exclusivo de la persona en aislamiento o cuarentena, o en su defecto, deberá ser limpiado con lejía doméstica tras cada uso que la persona en aislamiento o cuarentena haga del mismo.
- Se recomienda disponer de un sistema de comunicación por vía telefónica o mediante intercomunicador (como los utilizados para la vigilancia de los bebés) para comunicarse con los familiares, sin necesidad de salir de la habitación.
- En el interior de la estancia o habitación deberá colocarse un cubo de basura, preferiblemente con tapa de apertura de pedal, y en su interior una bolsa de plástico con cierre para depositar los residuos.
- La persona en aislamiento o cuarentena deberá seguir en todo momento las medidas de higiene respiratoria: cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar con el codo flexionado o pañuelos desechables que se depositarán en el cubo de basura dispuesto dentro de la habitación tras su uso.
- La persona en aislamiento o cuarentena deberá lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón (durante 40-60 segundos). También podrá utilizar preparados de base alcohólica si se dispone de ellos y no existe suciedad visible en las manos.

- La persona en aislamiento o cuarentena no deberá recibir visitas durante el periodo de aislamiento o cuarentena. Tampoco debe realizar salidas fuera del domicilio.
- Todas estas indicaciones les serán explicadas a la persona en aislamiento o cuarentena y a su familia, respondiendo a cuantas dudas planteen y llevando a cabo retroalimentación de la información, con el fin de asegurar que los profesionales se han explicado correctamente y comprenden la situación y su manejo adecuadamente. En cualquier caso, se habilitará una línea de comunicación que permita resolver las posibles dudas.

Medidas de prevención para las personas que conviven en el domicilio:

- Se informará de manera clara, concreta y sencilla para minimizar la alarma y la ansiedad a las personas que conviven con la persona en aislamiento o cuarentena. Se facilitarán indicaciones, preferiblemente por escrito, sobre las medidas de prevención. Esto es especialmente importante en el caso del conviviente que vaya a realizar el “manejo” de la persona en aislamiento o cuarentena. Se procederá al registro de los convivientes domiciliarios como contactos estrechos en el sistema de registro habilitado para tal efecto, realizando el seguimiento epidemiológico de los mismos.
- Los miembros de la familia y convivientes deben permanecer en una habitación diferente, teniendo el mínimo contacto con la persona en aislamiento o cuarentena. Se debe evitar el contacto directo con los fluidos corporales, especialmente las secreciones respiratorias, y heces. No se deben compartir objetos de uso personal tales como cepillos de dientes, vasos, platos, cubiertos, toallas, ropa, etc.
- Todos los convivientes deben lavarse las manos con agua y jabón o preparados de base alcohólica después de cualquier contacto con la persona en aislamiento o cuarentena o su entorno inmediato.

Manejo de residuos en domicilio:

- Los residuos de la persona en aislamiento o cuarentena, incluido el material desechable utilizado por la misma (guantes, pañuelos,

mascarillas), se han de eliminar en una bolsa de plástico (BOLSA 1) en un cubo de basura dispuesto en la habitación, preferiblemente con tapa y pedal de apertura, sin realizar ninguna separación para el reciclaje.

- La bolsa de plástico (BOLSA 1) debe cerrarse adecuadamente e introducirla en una segunda bolsa de basura (BOLSA 2), al lado de la salida de la habitación, y se cerrara adecuadamente antes de salir de la habitación.
- La BOLSA 2, con los residuos anteriores, se depositará en la bolsa de basura (BOLSA 3) con el resto de los residuos domésticos. La BOLSA 3 también se cerrará adecuadamente.
- Inmediatamente después se realizará una completa higiene de manos, con agua y jabón, al menos 40-60 segundos.
- La BOLSA 3 se depositará exclusivamente en el contenedor de fracción resto (o en cualquier otro sistema de recogida de fracción resto establecida en la entidad local), estando terminantemente prohibido depositarla en los contenedores de recogida separada de cualquiera de las fracciones separadas (orgánica, envases, papel, vidrio o textil) o su abandono en el entorno.

Limpieza en el domicilio:

- Las superficies que se tocan con frecuencia (mesitas de noche, muebles del dormitorio...), las superficies del baño y el inodoro deberán ser limpiadas y desinfectadas diariamente con un desinfectante doméstico que contenga lejía diluida (1 parte de lejía doméstica al 5% en 50 partes de agua) preparado el mismo día que se va a utilizar y no deberá usarse más allá de 24 h (tiempo de efectividad).
- Lavar la ropa de cama, toallas, etc. de las personas en aislamiento o cuarentena con jabones o detergentes habituales a 60-90 °C y dejar que se seque completamente. Esta ropa deberá colocarse en una bolsa con cierre hermético hasta el momento de lavarla. No sacudir la ropa antes de lavarla.



GOIB
/

- Los cubiertos, vasos, platos y demás utensilios se lavarán con agua caliente y jabón o preferiblemente en el lavavajillas, si se dispone del mismo.
- La persona encargada de la limpieza deberá protegerse con guantes y mascarilla.
- Tras concluir la limpieza se deberá realizar higiene de manos.