



# Covid +

Cuidados en domicilio  
para pacientes en cuarentena





# CÓMO ESTAR AISLADO EN DOMICILIO

Recomendaciones para las personas en aislamiento en su domicilio que tienen la enfermedad o que han sido ingresados como casos sospechosos.

- No salir del domicilio.
- No recibir visitas.
- Utilizar un dormitorio de uso exclusivo y mantener la puerta cerrada.
- Mantener la distancia recomendada (2 m) con otros miembros de la casa.
- Disponer de un dispositivo móvil para la comunicarse con el resto de los integrantes del hogar.
- Ventilar los ambientes hacia afuera.
- Mantener la higiene de manos: Lavar con agua y jabón, de 40 a 60 segundos.
- Cuando deba salir de la habitación, usar tapaboca y realizar higiene de manos.
- Mantener las medidas de higiene respiratoria: cubrir boca y nariz al toser y al estornudar.
- No compartir vasos, cubiertos, platos, teléfono, etc.
- En caso de compartir algún artículo, desinfectar con alcohol.
- En la habitación debe tener papelera con tapa para tirar pañuelos desechables y luego descartar en bolsa cerrada.
- Una única persona de la familia debe centralizar su cuidado. Deberá lavarse las manos con agua y jabón o alcohol en gel en forma inmediata luego del contacto.
- Desinfectar el baño luego de su uso con hipoclorito y desinfección de superficies con alcohol.
- Lavar la ropa en forma individual y con agua caliente.

■ **AL NO CONTAR CON VACUNAS NI TRATAMIENTO ESPECÍFICO, ES DE ESPECIAL IMPORTANCIA APLICAR ESTAS MEDIDAS PARA IMPEDIR LA TRANSMISIÓN**

**SIGNOS DE ALARMA PARA LA RECONSULTA**

**FALTA DE AIRE**  
dificultad respiratoria, falta de aire o aumento del trabajo respiratorio.

**PALPITACIONES**  
sensación de latidos rápidos, agitados o muy fuertes.

**TENDENCIA AL SUEÑO**  
somnolencia o tendencia a quedarse dormido.

# HIGIENE

TENGA EN CUENTA LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES!



## EN LA CASA

Higienizar las superficies y artículos de "contacto frecuente" con hipoclorito de sodio: interruptores, pestillos, inodoros, grifos, artículos electrónicos, etc.

Si está sucia, limpie el área o el artículo con agua y jabón. Luego use un desinfectante de uso doméstico.

Recuerde seguir las instrucciones de la etiqueta para garantizar que está usando el producto de manera segura y eficaz.

Si no hay indicaciones disponibles, use toallitas a base de alcohol o un rociador que contenga al menos un 70 % de alcohol.



## EN LA COCINA

Mantener vajilla individual.

Lavar utensilios y cubiertos de forma independiente, con agua hirviendo.



## EN EL BAÑO

Mantener kit de aseo personal individual.

Si el baño es de uso común, desinfectarlo luego de cada uso con dilución de hipoclorito de sodio.



## EN SU HABITACIÓN

Procurar un kit de limpieza específico para higienizar el dormitorio.

Ventilar con frecuencia, de adentro hacia afuera.

Si se siente bien, la persona enferma puede limpiar su propio espacio.

Disponer de un cubo de basura en la habitación para sus residuos (en lo posible con tapa de pedal y en su interior usar bolsa de plástico).

Ropa personal, ropa de cama y sábanas deberán de ser uso exclusivo del afectado.

Trasladar en una bolsa cerrada, la ropa y sábanas para lavar.

Lavar la ropa a 60 - 90 °C de manera habitual.

# ALIMENTACIÓN e HIDRATACIÓN

No existe evidencia de que los alimentos sean una fuente o vía de transmisión, de todas formas la OMS recomienda la aplicación de buenas prácticas de higiene durante su manipulación y preparación:



HIGIENIZARSE LAS MANOS

COCINAR COMPLETAMENTE  
LOS ALIMENTOS

MANTENER LOS ALIMENTOS  
A TEMPERATURAS SEGURAS

USAR AGUA Y MATERIAS  
PRIMAS SEGURAS

1.

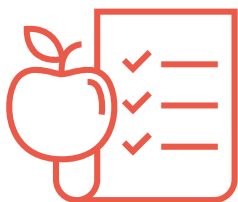
NO HAY FACTORES ALIMENTARIOS QUE PUEDAN PREVENIR O DISMINUIR EL RIESGO DE CONTAGIO EN PERSONAS SANAS.

2.

NO EXISTE UN TRATAMIENTO NUTRICIONAL ESPECÍFICO PARA AQUELLAS PERSONAS CON EL VIRUS.

3.

LA DIETA CONTRIBUYE EN EL MANEJO DE LOS SÍNTOMAS, PERO EN NINGÚN CASO TRATA LA ENFERMEDAD.



## LAS RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN PARA PACIENTES CON COVID-19 EN DOMICILIO SON:

### MANTENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Basarla en productos naturales y evitar los productos ultraprocesados.
- Incorporar verduras y frutas en todas las comidas.
- Incorporar el pescado al menos una vez a la semana
- Disminuir el consumo de carnes procesadas, como fiambre y embutidos.
- Disminuir la sal y el azúcar para cocinar.
- Elegir el aceite en lugar de otras grasas.

### MANTENER UNA BUENA HIDRATACIÓN

- La hidratación es fundamental en toda la población, en especial en adultos mayores y en toda persona que presente fiebre y tos.
- Preferir siempre el agua frente a otras bebidas.
- Limitar los refrescos, jugos artificiales y aguas saborizadas industrializadas.

### SÍNTOMAS ESPECÍFICOS

- En caso de presentar falta de apetito, dolor de garganta o fiebre es importante que las porciones de alimentos sean pequeñas, favoreciendo la ingesta frecuente.
- Las preparaciones preferiblemente de consistencia blanda, evitando temperaturas extremas para que contribuyan a una fácil deglución.

## SI PRESENTA SÍNTOMAS Y ESTOS SON LEVES

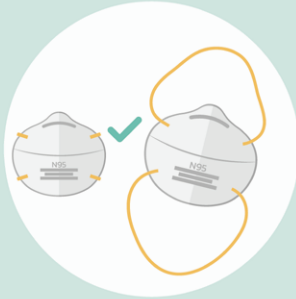
se sugiere realizar la consulta médica en el domicilio, utilizar alternativas como la telemedicina o la consulta médica telefónica de orientación, evitando concurrir a la emergencia y policlínicas.

# USO DE BARBIJO

## CÓMO PONER



Lavarse las manos antes de usar.



Elija el tamaño de máscara que le queda bien.



Sostenga la máscara en su mano, cuelgue la correa de la cabeza libremente debajo de la mano.



Coloca la máscara. Tire de la correa superior sobre su cabeza y de la correa inferior por debajo de las orejas.



Presione la pieza de la nariz para dar forma y se ajuste a su nariz.



Realice verificación de ajuste. Coloque las manos sobre la máscara y exhale. Si hay fugas de aire, ajuste.

## CÓMO SACAR



Tire de la correa inferior sobre la parte posterior de la cabeza.



Use la otra mano para tirar de la correa superior sobre la cabeza.



No toque la superficie frontal de la máscara.



Guardela en una bolsa y cierre para descartar.



Deseche la máscara en un contenedor con tapa.



Lávese las manos después de descartar la máscara.

## INMUNIDAD

Hasta el momento, no existen pruebas de que las personas que estuvieron infectadas por coronavirus (SARS-CoV2 causante de la enfermedad COVID-19) y que tienen anticuerpos, estén inmunizadas frente a una segunda infección por coronavirus. La duración de la inmunidad que se puede adquirir es aún una pregunta sin respuesta.

## SALUD MENTAL

Durante su cuarentena o aislamiento cuide su salud mental:

- Evite la sobre información
- Arme sus redes de apoyo
- Piense en positivo
- Organice su rutina diaria.

## ALTA

El tiempo mínimo de aislamiento es de 15 días desde la aparición de las primeras manifestaciones de la enfermedad o del resultado del test diagnóstico positivo en el caso de los pacientes asintomáticos, de todas formas, el alta será otorgada por el médico en cada caso.



Nuestro Departamento de Psiquiatría ha referenciado una lista de equipos y profesionales para brindar, en este momento tan particular, apoyo psicológico.

Consulte en nuestro sitio web las propuestas, tratamientos, bonificaciones y contactos.



HOSPITAL  
BRITANICO

En caso de ser necesario, solicite orientación telefónica con su médico o coordine una visita de médico a domicilio.

T. 2487 1020