



PARA PACIENTES Y FAMILIARES

Aislamiento domiciliario en caso de enfermedad COVID-19 confirmada

ASLAMIENTO DOMICILIARIO

A usted se le ha diagnosticado la enfermedad COVID-19 con una sintomatología leve. Por lo tanto tendrá que auto-aislarse en su domicilio.

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 de cabecera.

Los familiares que permanezcan con usted en su domicilio durante el aislamiento deben tener 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 enfermedades crónicas subyacentes
- o personas mayores

Contacto con los miembros de su domicilio

Lo menos posible

- ▶ A ser posible, debería tener contacto exclusivamente con los familiares que convivan con usted y 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 mascarilla que cubra la nariz y la boca.
- ▶ Nadie más debería entrar en la habitación en la que usted se encuentra, e idealmente deberían permanecer 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 mascarilla que cubra 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

Higiene respiratoria y etiqueta de tos

- ▶ Mantenga la máxima distancia posible con otras personas (al menos 1,5 m).
- ▶ Apártese al toser y estornudar.
- ▶ Para proteger a los demás, tosa 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

- ▶ No salude con apretón 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 para eliminar la suciedad que 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) ○
 - "begrenzt viruzid PLUS" (limitadamente virucida PLUS) ○
 - "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 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.

MIEMBROS DEL DOMICILIO Y SÍNTOMAS DE ENFERMEDAD

Si 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 un diagnóstico inmediatamente. 

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
Redacción: ZBS 7 – Strategie und Einsatz, 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