

¡Hola!

Las enfermeras y enfermeros del centro coordinador de **061 Aragón** y del teléfono de información de Coronavirus: **976 696 382** queremos pedir os un favor:

Debido al alto número de personas que tienen que estar aisladas en sus domicilios por coronavirus (casos leves) y a la saturación de llamadas que tenemos, queremos que deis la máxima difusión posible entre vuestros contactos y redes sociales de esta información.

Se trata de las medidas de higiene que tiene que seguir la persona en aislamiento y los que conviven con ella.

De esta forma, si cuando te llamemos nos dices que ya conoces estas recomendaciones nos ayudarás a que la llamada sea más breve y podamos atender al mayor número de personas posible.

GRACIAS por el esfuerzo que estáis haciendo para frenar el virus.

¡Un saludo!

Enfermería de 061 Aragón

Recomendaciones para el aislamiento domiciliario en casos leves de COVID-19



Estas son las recomendaciones que se deben seguir si se está en aislamiento domiciliario por ser un caso leve de COVID-19.

Lea atentamente estas recomendaciones y pregunte (telefónicamente) cualquier duda. Sus familiares y convivientes deben recibir también la información.

Lugar de aislamiento (debe disponer de teléfono en la habitación)



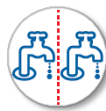
Quédese en su casa, evite salir de la habitación, manteniéndola ventilada y con la puerta cerrada.



Evite distancias **menores de 2 metros** de los convivientes.



Evite visitas a su domicilio.



Utilice su **propio baño**; si lo comparte, debe desinfectarse antes de que lo usen otros.



Tenga en la habitación **productos de higiene de manos**.



Tenga un **cubo de basura** de pedal en la habitación.

Los productos de desecho deben tirarse en la bolsa de plástico colocada dentro del cubo de basura. Anúdela bien antes de tirarla.

Prevenir el contagio



Tápese al toser y estornudar con un pañuelo de papel



Tire el pañuelo en la **papelera**



Lávese las manos con agua y jabón



No comparta utensilios personales como toallas, vasos, platos, cubiertos y cepillo de dientes



Póngase la mascarilla si sale a espacios comunes o entra alguien en la habitación, y lávese las manos al salir.



Limpie a diario las superficies que se tocan a menudo, baño e inodoro con bayetas desechables y lejía (1 parte de lejía al 5% por 99 de agua). **Lávese las manos al terminar**.

Persona cuidadora



Guantes para cualquier contacto con secreciones



Utilice **mascarilla** cuando compartan espacio



Lave las manos si entra en contacto, aunque haya usado guantes.



La persona cuidadora **no debe tener factores de riesgo de complicaciones**, y debe realizar **autovigilancia de los síntomas**.

Limpieza



Use **lavavajillas** o fríegue con agua caliente



No sacudir la ropa, meterla en **bolsa hermética**. **Lavarse siempre las manos** después de tocar la ropa.



Lave la ropa a **60-90°** y séquela bien

Si nota **empeoramiento** comuníquelo a su profesional de referencia o al 112. Si algún conviviente o cuidador presenta **síntomas** no acuda a un centro sanitario y llame al teléfono habilitado por su Comunidad Autónoma.

13 marzo 2020

Fuentes:

- Basada en la [Infografía de Recomendaciones para el paciente caso en investigación o caso confirmado leve en aislamiento domiciliario](#). Consejería de Sanidad de Asturias.
- [Manejo domiciliario de casos en investigación, probables o confirmados de COVID-19](#). Ministerio de Sanidad.
- COVID-19: self-isolation for patients undergoing testing. Public Health England.



Teléfono de información sobre coronavirus:

976 696 382

Teléfono de emergencias sanitarias:

061

Fuente:

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/20.03.13_AislamientoDomiciliario_COVID19.pdf