

Información para el paciente en aislamiento domiciliario

Aislamiento domiciliario

Gestionar el coronavirus en casa

El aislamiento domiciliario será necesario:

- si tiene síntomas de coronavirus
- antes de someterse a la prueba del coronavirus
- mientras espera el resultado de la prueba
- si el resultado de la prueba es positivo
- si tiene síntomas parecidos a los del resfriado o la gripe, como dolor de garganta, secreción o congestión nasal, tos o respiración sibilante

La mayoría de los enfermos de coronavirus solo presenta síntomas leves y se recupera en semanas. Pero aunque los síntomas sean leves, el virus se puede transmitir igualmente a otras personas.

¿Qué es el aislamiento domiciliario?

Pedimos a quienes presenten síntomas de coronavirus que se aíslen durante 10 días a partir de la fecha de aparición de los primeros síntomas, los 5 últimos sin fiebre. Aislamiento domiciliario significa quedarse en casa y evitar el contacto con otras personas, incluyendo sus convivientes. Aunque sus síntomas sean leves, el coronavirus se puede transmitir igualmente a otras personas. Si no presenta síntomas pero el resultado de su prueba es positivo por COVID-19, deberá permanecer en aislamiento domiciliario durante 10 días a partir de la fecha de la prueba.

¿Qué tipo síntomas puedo esperar si tengo coronavirus?

No todos los enfermos de coronavirus presentan los mismos síntomas. Cuatro de cada cinco contagiados presentan síntomas leves. Y se recuperan por sí mismos en casa con descanso y cuidados.

Síntomas del coronavirus

Los síntomas más comunes son fiebre o escalofríos, tos, sensación de falta de aire, pérdida o alteraciones del sentido del olfato o del gusto, cansancio o dolor muscular.

Otros síntomas menos comunes son dolor de garganta, secreción o congestión nasal o dolor de cabeza.

Los síntomas más infrecuentes son diarrea, náuseas o vómitos.

Esté atento/a los indicios de empeoramiento:

Si comienza a sentirse muy mal, en especial si nota cambios en su respiración o le cuesta respirar, llame a su médico inmediatamente.

Si la sensación de falta de aire se agrava y no puede contactar con nadie, llame a los servicios de emergencia en el 112 o 999.

Mantenerse en forma durante el aislamiento domiciliario

- Mantenga la movilidad, levántese y muévase todo lo que pueda. Si tiene jardín, patio o balcón, salga a tomar el aire fresco.
- Mantenga una distancia de 2 metros con otras personas. Si no es posible, mantenga una distancia de al menos 1 metro y utilice mascarilla.
- Manténgase en contacto con otras personas a través del teléfono. Pida a un familiar, amigo o vecino que contacte con usted por teléfono un par de veces al día. Haga saber a esta persona cómo se encuentra.
- Las personas mayores pueden llamar a la organización benéfica ALONE en el 0818 222 024 de lunes a domingo de 8:00 a 20:00h.
- El aislamiento domiciliario puede resultar aburrido o frustrante. Puede afectar al estado de ánimo y a los sentimientos. Le puede provocar decaimiento, preocupación o problemas de sueño.

Tratar los síntomas del coronavirus en casa

- No hay un tratamiento específico para el coronavirus. Sin embargo, muchos de sus síntomas pueden tratarse en casa.
- Alrededor del 80% de los enfermos se recupera en su domicilio, sin necesidad de ir al hospital.
- Si usted goza de buena salud en general y solo presenta síntomas leves, su médico le aconsejará que se aisle en su domicilio.
- Lo más importante que puede hacer es proteger a los demás ante el coronavirus. Especialmente a las personas con alto riesgo enfermar gravemente a causa del coronavirus.

Debe:

- Aislarse
- descansar y dormir mucho
- beber el agua suficiente para evitar la deshidratación. Su orina debe ser amarilla pálida o clara
- comer de manera saludable
- evitar fumar
- abrigarse
- monitorizar y tratar sus síntomas.

Cómo aislarse

No salga y evite el contacto con otras personas. Si presenta síntomas, compórtese como si tuviese el virus. Si ha dado positivo por coronavirus o presenta síntomas, sus convivientes deberán restringir sus movimientos.

Sí

- Quédese en casa, en una habitación con ventanas que puedan abrirse.
- Manténgase tan alejado/a como pueda del resto de sus convivientes. Si es posible, no comparta el baño/aseo.
- Controle sus síntomas y llame a un médico si empeoran. Llame por teléfono a su médico si lo necesita, no acuda a la consulta.
- Cúbrase al toser y estornudar utilizando un pañuelo de papel y límpiense bien las manos después.
- Lávese las manos bien y a menudo.
- Utilice su propia toalla, no la comparta con nadie.
- Limpie su habitación todos los días con un limpiador o desinfectante doméstico.

No

- No vaya al trabajo, a clase, a servicios religiosos o áreas públicas.
- No comparta sus cosas.

- No utilice el transporte público ni el taxi.
- No reciba visitas en casa.
- No salga al exterior a menos que tenga su propio espacio donde pueda tomar el aire fresco.

Manténgase alejado/a de personas mayores, enfermos crónicos y embarazadas. Está permitido que amigos, familiares o repartidores le lleven alimentos o provisiones. Asegúrese de no estar en la misma habitación que ellos cuando lo hagan.

Si convive con otras personas y tiene que aislarse en su domicilio

Además de los consejos ya mencionados, si convive con otras personas hay otras cosas que debe hacer para protegerlas.

- Manténgase tan alejado/a como pueda del resto de sus convivientes.
- Permanezca en una habitación aparte con ventanas que puedan abrirse.
- Si tiene que compartir espacio con más personas, intente mantener una distancia de 2 metros. Si no es posible, mantenga una distancia de al menos 1 metro y utilice mascarilla.
- Si tiene que compartir el baño, utilícelo en último lugar y límpielo bien a continuación. No comparta ningún objeto que haya usado.

Entre las cosas que no debe compartir están:

- Alimentos
- Platos
- Vasos
- Tazas
- cuchillos, tenedores y cucharas
- toallas
- ropa de cama

Lávese las manos a menudo

- Lávese las manos bien y a menudo con agua y jabón o límpieselas con una solución a base de alcohol.
- Al toser y estornudar, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel o con la manga.
- Deposite los pañuelos de papel usados en un cubo y lávese las manos.

Comidas

- Si es posible, que alguien le deje la comida en una bandeja en la puerta de su habitación.
- Cuando termine, coloque todo sobre la bandeja y déjela de nuevo en la puerta.
- Todo esto debe recogerse e introducirse en el lavavajillas y a continuación proceder a lavarse bien las manos.
- Si no tiene lavavajillas:
 - lavar con agua caliente y jabón, utilizando guantes de goma
 - dejar secar al aire
 - lave los guantes de goma antes de quitárselos
 - quítese los guantes y lávese las manos

Utilización del baño

- Si es posible, no comparta el baño/aseo con nadie.
- Si no es posible y tiene que compartir el baño/aseo, lávese las manos antes de entrar, después de usarlo y antes de salir del mismo.
- Limpie las superficies que haya tocado después de usar la bañera o la ducha. No comparta sus toallas con nadie.
- Si no está bien para hacer esto por usted mismo/a, que lo haga alguno de sus convivientes. Esta persona debe usar guantes de goma o de uso doméstico, si es posible. Es preciso lavar y secar los guantes después de cada uso. Una vez quitados los guantes, debe lavarse bien las manos con agua y jabón.

Utilice detergente o desinfectante para limpiar su casa

- Muchos productos de limpieza y desinfectantes de supermercado pueden eliminar el coronavirus en superficies.
- Utilice sus productos de limpieza habituales, como detergentes o lejía, ya que funcionan muy bien a la hora de eliminar el virus. Siga las instrucciones del fabricante que aparecen en la etiqueta y compruebe que pueden usarse en la superficie que quiere limpiar.

Limpie todas las superficies a diario como lo hace normalmente con un detergente, desinfectante o toallita desinfectante.

Esto incluye:

- encimeras
- mesas
- manillas, pomos y tiradores
- accesorios de baño
- inodoros y tiradores/pulsadores de cisterna
- teléfonos
- teclados
- tabletas
- mesillas de noche
- Limpie bien los mandos a distancia, consolas de videojuegos y objetos similares antes de que los utilicen otros convivientes. Si tose o estornuda sobre ellos, límpielos de inmediato.
- Si tiene guantes de goma, póngalos para limpiar las superficies, ropa o ropa de cama. Lave los guantes antes de quitárselos, y después de quitárselos lávese las manos.
- Si utiliza paños de limpieza reutilizables, lávelos después en la lavadora, en un programa a alta temperatura. Deposite los guantes y paños desechables en una bolsa de basura de plástico después de usarlos.

Ropa sucia

- Deposite su ropa sucia en una bolsa de plástico. Déjela en la puerta de su habitación para que alguien la recoja. Si es posible, la persona que la recoja debe llevar guantes de goma.

Esta persona deberá:

- mantenerse apartada de la ropa sucia
 - lavar la ropa a la máxima temperatura que permitan las prendas, con detergente para la ropa
 - limpiar todas las superficies y el área alrededor de la lavadora
 - lavar los guantes de goma antes de quitárselos
 - tras quitarse los guantes o manipular ropa sucia, lavarse bien las manos con agua y jabón
- Si es posible, secar en la secadora y planchar usando un ajuste a alta temperatura o planchado a vapor.
- *No llevar la ropa sucia a la lavandería.*

Gestionar la basura

- Deposite todos los residuos personales, incluyendo pañuelos de papel usados, mascarillas y residuos de limpieza en una bolsa de basura de plástico. Anude la bolsa cuando esté casi llena. Introduzca la primera bolsa dentro de una segunda y anúdela también.
- Coloque la bolsa en un lugar seguro. Deje pasar 3 días antes de depositarla para su recogida.
- Deshágase del resto de los residuos como lo hace habitualmente.

Si tiene mascarillas

- Si tiene que compartir espacio con un caso confirmado de coronavirus, debe usar un cobertor facial o mascarilla.
- La persona con coronavirus debe usar mascarilla.
- El paciente debe ponerse y quitarse la mascarilla en la habitación en la que está realizando el aislamiento.

Cuidado de personas en aislamiento domiciliario

- Puede que esté cuidando de un hijo/a, familiar o alguien que necesita ayuda mientras está en aislamiento domiciliario. Si es así, siga los consejos ya mencionados.

Y además:

- permanezca lo más alejado/a posible (al menos 2 metros) de la persona y evite el contacto físico; use el teléfono para comunicarse
 - lávese bien las manos cada vez que esté en contacto con la persona
 - si tienen mascarillas, ambos deberían usarlas cuando compartan espacio
- los menores de 13 años no deben llevar mascarilla
- si tiene que limpiar flema o saliva de la cara de la persona en aislamiento, utilice un pañuelo de papel limpio, deposítelo en una bolsa de basura y lávese las manos
 - instale a la persona separadamente en una habitación bien ventilada
 - limite sus movimientos por la casa
 - si es posible, que utilice un baño/aseo distinto al del resto
 - limite el número de cuidadores
 - mantenga a la persona en aislamiento alejada de personas mayores, enfermos crónicos o embarazadas
 - Si es posible, solo una persona debería cuidar de la persona en aislamiento domiciliario. Lo ideal sería que fuese alguien en buen estado de salud.

Cuánto tiempo tengo que estar en aislamiento domiciliario:

Solo se puede poner fin al aislamiento domiciliario cuando se cumplen estos dos requisitos:

- no ha tenido fiebre en 5 días
- han pasado 14 días desde la aparición de los síntomas.

Si se hizo la prueba y no se detectó coronavirus:

Es posible que tenga otra enfermedad infecciosa, como la gripe. Para reducir el riesgo de transmisión de esa enfermedad, continúe con el aislamiento domiciliario, lávese las manos a menudo y estornude y tosa en un pañuelo de papel hasta que

hayan pasado 48 horas desde que tuvo síntomas. Tras 48 horas sin síntomas, puede poner fin al aislamiento.

¿Qué deben hacer mis convivientes?

- Deben seguir las recomendaciones del folleto "Recomendaciones para convivientes con personas con síntomas de coronavirus". Los convivientes deben restringir sus movimientos durante 14 días a partir de la fecha en la que usted comenzó el aislamiento domiciliario. Esto significa que deben quedarse en casa y evitar en lo posible a otras personas.
- Si su prueba da negativo, pueden retomar su actividad normal inmediatamente, **siguiendo las actuales recomendaciones del Gobierno.**

¿Pueden mis mascotas contraer el coronavirus?

Hay pocos indicios de que las mascotas, como gatos y perros, puedan transmitir el coronavirus a los humanos. Lo mejor es protegerse lavándose bien y a menudo las manos cuando se esté en contacto con mascotas.

Restricción de movimientos para contactos estrechos

Es preciso que restrinja en mayor medida sus movimientos si:

- convive con alguien con síntomas de coronavirus, aunque usted se sienta bien
- usted es un contacto estrecho de un caso confirmado de coronavirus.

Contacto estrecho

Esto es solo una guía, pero contacto estrecho puede significar:

- pasar más de 15 minutos de contacto cara a cara en un rango de 2 metros con una persona infectada en cualquier situación
- convivir en el mismo domicilio o alojamiento compartido con una persona infectada.

Si usted es un contacto estrecho, debe restringir sus movimientos. Esto significa evitar el contacto con otras personas y las situaciones sociales tanto como sea posible.

Esta situación se prolongará durante 14 días a partir de su último contacto con la persona diagnosticada con coronavirus.

Rastreo de contactos

- Puede que nuestro equipo de rastreo de contactos se comunique con usted en el caso de haber estado en contacto estrecho con alguien con coronavirus.

Cómo restringir sus movimientos

- Puede seguir saliendo a hacer ejercicio a solas, siempre que mantenga una distancia de 2 metros con otras personas.
- Manténgase alejado/a de personas mayores, enfermos crónicos y embarazadas.
- No vaya al trabajo o a clase.
- No utilice el transporte público.
- No haga visitas.
- No vaya a la compra, a menos que sea estrictamente necesario.

¿Se comunicará el resultado a mi lugar de trabajo?

Siempre intentaremos comunicarle el resultado a usted primero. A veces tenemos que compartir su resultado con su superior o profesional sanitario en su lugar de trabajo. Esto solo se hace si es necesario. El motivo es garantizar su seguridad, la de sus compañeros y la de cualquier persona vulnerable en su lugar de trabajo. Únicamente compartimos la menor cantidad posible de información. Todo esto se lleva a cabo de conformidad con el Reglamento General de Protección de Datos (GDPR) y la legislación sobre Enfermedades Infecciosas de 1981. Para más información, visite [hse.ie/moh](https://www.hse.ie/moh).

Cómo lavarse las manos

1. Mójese las manos con agua

2. Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos
3. Frótese las palmas de las manos entre sí
4. Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa
5. Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados
6. Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos
7. Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa
8. Enjuáguese las manos con agua
9. Séquese con una toalla desechable
10. Sírvese de la toalla para cerrar el grifo
11. Sus manos son seguras

Para más información contrastada y actualizada y recomendaciones, visite HSE.ie o llame al 1850 24 1850