

INFORMACIÓN A PACIENTES Y FAMILIARES SOBRE LAS PRECAUCIONES DE GOTAS Y CONTACTO ANTE EL CORONAVIRUS SARS-CoV-2.

Algunas personas presentan infecciones por gérmenes que se transmiten a través de las gotas que se generan al toser, estornudar o hablar; y éstas al depositarse sobre superficies también por contacto. Si eres un paciente confirmado o investigación de COVID-19 que ha precisado hospitalización y que ha recibido el alta hospitalaria pero aún requiere atención sanitaria y medidas de aislamiento, es necesario utilizar algunas medidas llamadas Precauciones de Gotas y Contacto que tienen como finalidad prevenir su transmisión.

Queremos pedirles su colaboración para el cumplimiento de estas precauciones. Para ello, vamos a darles una serie de indicaciones a seguir en diferentes escenarios.

- Requisitos

- La vivienda debe disponer de una estancia con buena ventilación y que pueda ser dedicada de forma específica para el aislamiento del caso, con posibilidad de designar un baño para uso exclusivo del paciente.
- Disponibilidad por parte del caso de teléfono que garantice la comunicación permanente con el personal sanitario hasta la resolución de los síntomas.
- Ausencia de convivientes con condiciones de salud que supongan una vulnerabilidad: personas con edad avanzada, diversidad funcional, enfermedades crónicas, inmunodeprimidas, embarazadas. Tanto el paciente 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.

- Lugar de aislamiento.

- El paciente 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 2 metros con el resto de los convivientes. La puerta de la habitación deberá permanecer cerrada. En caso de que sea imprescindible ir a las zonas comunes del domicilio deberá **utilizar mascarilla quirúrgica y realizar higiene** de manos al salir de la habitación.
- Se mantendrán bien ventiladas las zonas comunes. La estancia o habitación deberá tener una ventilación adecuada directa a la calle. No deben existir corrientes forzadas de aire provenientes de sistemas de calor o refrigeración.
- Deberá disponer de un baño para uso exclusivo del paciente, o en su defecto, deberá ser limpiado con lejía doméstica tras cada uso que haga el paciente.
- Sería importante que pudiese disponer de un intercomunicador o móvil 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, con tapa de apertura de pedal, y en su interior una bolsa de plástico que cierre herméticamente para los residuos.
- Se recomienda disponer utensilios de aseo de uso individual y de productos para la higiene de manos como jabón o solución hidroalcohólica. Las toallas deberán cambiarse periódicamente siempre que se encuentren húmedas.
- La persona enferma deberá seguir en todo momento las medidas de higiene respiratoria: cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar con pañuelos desechables o el codo flexionado, lavándose las manos inmediatamente después.
- La persona enferma no deberá recibir visitas durante el periodo de aislamiento. Se recomienda disponer de un registro de entrada y salida diario de personas que accedan a la habitación.

- Medidas de protección de las personas en el domicilio.

Los miembros de la familia y convivientes deben permanecer en una habitación diferente, teniendo el mínimo contacto con el caso. Evitar el contacto directo con los fluidos corporales, especialmente los orales o secreciones respiratorias, y heces. No se deben compartir objetos de uso personal tal como cepillos de dientes, vasos, platos, cubiertos, toallas, etc.

- El paciente deberá permanecer en una estancia o habitación de uso individual con la puerta cerrada hasta la finalización del aislamiento. En caso de que sea imprescindible ir a las zonas comunes del domicilio deberá utilizar mascarilla quirúrgica y realizar higiene de manos al salir de la habitación. Se mantendrán bien ventiladas las zonas comunes. Puede comunicarse a través de un intercomunicador o el móvil.
- El paciente debe lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar o manipular pañuelos que haya usado para cubrirse al toser. También puede utilizar soluciones hidroalcohólicas si las tuviera disponibles.
- Todos los convivientes deben lavarse las manos con agua y jabón o solución hidroalcohólica después de cualquier contacto con el enfermo o su entorno inmediato.
- Si el caso en investigación es una madre lactante, debe llevar una mascarilla cuando esté cerca de su bebé y realizar una cuidadosa higiene de manos antes del contacto cercano con el bebé.
- Se informará a los miembros de la familia y convivientes de que, si el paciente es un caso en investigación y se convierte en un caso confirmado, serán considerados contactos.
- Los miembros de la familia, convivientes y personas encargadas de los cuidados realizarán auto vigilancia de la aparición de síntomas de infección respiratoria aguda como fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad para respirar; consultando con los servicios de salud si éstos aparecieran.

- Medidas de protección específicas para cuidadores.

Se ha de procurar que sea una única persona la que proporcione atención al paciente:

- El paciente llevará una **mascarilla quirúrgica** mientras el cuidador permanezca cerca de él.
- La persona que realice los cuidados no debe tener factores de riesgo de complicaciones para el COVID-19: enfermedades crónicas cardíacas, pulmonares, renales, inmunodepresión, diabetes o embarazo.
- Deberá extremar las medidas de precaución cada vez que entre en contacto con el caso o con sus fluidos (sangre, heces, orina, vómitos, saliva...) para lo cual deberá llevar idealmente:
 - **Mascarilla quirúrgica.** No hay que tocar ni manipular la mascarilla mientras se lleve puesta. Si se moja o se mancha de secreciones, se cambiará de inmediato. Se desechará después de su uso en un contenedor de residuos con tapa y se realizará higiene de manos.
 - **Gautes desechables.** Se utilizarán para cualquier contacto con las secreciones del enfermo y tras su uso se desecharán y se lavará inmediatamente las manos.
- Deberá **lavarse de manos** después de cualquier contacto con el enfermo o su entorno inmediato.
- Será informada de que, si el paciente es un caso en investigación y se convierte en un caso confirmado, será considerada como **contacto**.

- Manejo de residuos en el domicilio

- Lavar la ropa de cama, toallas, etc. de las personas enfermas 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. Evitar sacudir la ropa antes de lavarla.
- El material desechable utilizado por la persona enferma y sus cuidadores (guantes, pañuelos, mascarillas), y cualquier otro residuo del paciente, se eliminará en el cubo de basura dispuesto en la habitación.
- La bolsa con los residuos podrá descartarse con el resto de los residuos domésticos siempre que estén introducidos en una bolsa cerrada herméticamente.
- Los cubiertos, vasos, platos y demás utensilios reutilizables se lavarán con agua caliente y jabón o preferiblemente en el lavavajillas.
- Tras el contacto con los residuos siempre se deberá realizar **higiene de manos**.

- Limpieza de superficies

- Las superficies que se tocan con frecuencia (mesitas de noche, somieres, muebles del dormitorio), las superficies del baño y el inodoro deberán ser limpiadas con material desechable y desinfectadas diariamente con un desinfectante doméstico que contenga lejía a una dilución 1:100 (1 parte de lejía y 99 partes de agua) preparado el mismo día que se va a utilizar.
- La persona encargada de la limpieza deberá protegerse con **mascarilla y guantes**.
- Tras realizar la limpieza se deberá realizar **higiene de manos**.