

# Aislamiento para casos positivos de COVID-19, pendientes de resultados y contactos estrechos

## 1 ¿Qué es el aislamiento domiciliario?

/ Es una medida que consiste en mantener aisladas a las personas que están afectadas por el virus y de esta manera cortar la cadena de transmisión.

## 2 ¿Por qué se hace?

/ La UE y la OMS lo recomiendan como una de las medidas más efectivas para reducir la transmisión del virus.

## 3 ¿Quién decide el aislamiento de la persona?

/ Los profesionales sanitarios deciden si la persona es candidata al aislamiento domiciliario, evaluando los criterios clínicos y las circunstancias del entorno sanitario y social.

## 4 ¿Cuánto tiempo dura el aislamiento?

/ Según la valoración individual de cada caso, los profesionales sanitarios determinan la duración y el seguimiento que se hace del mismo. Es importante estar localizable y seguir en todo momento sus instrucciones.

## 5 ¿Se puede convivir con la familia?

/ Se puede seguir conviviendo con las personas del hogar, siempre que se exteme el distanciamiento sobre todo con personas de más de 65 años, personas con enfermedades crónicas, gestantes y niños menores de 5 años.

## ¿Cómo se debe hacer un aislamiento?

### Características que debe tener la habitación para el uso de la persona aislada

1. / **Se debe instalar en una habitación individual**, que quede siempre con la puerta cerrada.
2. / La habitación deberá tener **ventilación directa** del exterior y se tendrá que **ventilar un mínimo de 10 minutos, 3 veces al día**.
3. / Se tendrá que designar un **lavabo para uso exclusivo** de la persona aislada. Si no es posible, se tendrá que **desinfectar con lejía doméstica** después de cada uso.



## Medidas que debe tomar la persona aislada

- No puede salir de las zonas de aislamiento designadas.** En caso de que sea imprescindible ir a zonas comunes, deberá lavarse las manos, llevar mascarilla y extremar el distanciamiento con el resto de convivientes.
- No puede recibir visitas y **evitará el contacto cercano con cualquier persona** y con animales domésticos.
- Se debe lavar las manos muy a menudo**, preferiblemente con soluciones hidroalcohólicas.
- Se debe tapar la boca y la nariz con **pañuelos desechables al toser o estornudar o utilizar la parte interna del codo** y, en seguida, **lavarse las manos** y tirar el pañuelo.
- Cada vez que alguien necesite entrar en la habitación, hay que **ventilar el espacio previamente un mínimo de 10 minutos y ponerse la mascarilla, tanto la persona aislada como la persona cuidadora.**
- En el caso de que la persona aislada sea una madre lactante, deberá ponerse la mascarilla siempre que esté cerca de su bebé y lavarse las manos muy esmeradamente antes del contacto.
- Es aconsejable disponer de un teléfono móvil para comunicarse con el resto de personas.
- Se debe duchar y cambiar de muda diariamente. Las toallas se cambiarán después de cada uso y se lavarán a 60 °C.

Se deberá vigilar la aparición de nuevos síntomas, sobre todo dificultad respiratoria, empeoramiento del estado general y fiebre alta y, en su caso, contactar con el **centro de atención primaria correspondiente**,

o llamar al **061**/Salut  
Respon

## Medidas que deben de tomar las personas que conviven con la persona aislada

Se designará una única persona como **cuidadora principal** y todas las personas que están en contacto con la persona afectada deberán extremar las medidas de precaución.

- Se recomienda entrar en la habitación de la persona aislada cuantas menos veces mejor, y cuando sea imprescindible, hay que planificarse para estar el mínimo tiempo posible. Al entrar en la habitación, tanto la persona aislada como la persona cuidadora deberán llevar **mascarilla**, y cuando haya contacto con la persona afectada o con sus fluidos, es necesario llevar, aparte de la mascarilla, **guantes de látex. La mascarilla y los guantes deberán ser desechables.**
- 10 minutos antes de entrar en la habitación de **la persona aislada, se le avisará** para que ventile la habitación.
- Es necesario lavarse las manos con jabón o solución hidroalcohólica a menudo.
- Se deberá mantener una buena ventilación de las áreas compartidas del hogar, y ventilar un mínimo de 10 minutos, 3 veces al día.
- Cuando se use el inodoro, se recomienda cerrar la tapa antes de descargar la cisterna.
- Se recomienda utilizar toallas de papel después de lavarse las manos.



- En el caso de que todos los miembros del hogar estén aislados, todos deberán seguir las medidas de aislamiento. Los productos que necesiten se los deberán proporcionar otras personas del entorno social o familiar, o bien mediante entregas a domicilio. Estas personas no podrán entrar en el hogar y deberán dejar los productos en la puerta, y las personas aisladas los recogerán con mascarilla, manteniendo una distancia mínima de 1,5 metros.

Las personas que conviven en el hogar, **en caso de tener síntomas** como fiebre, tos o sensación de falta de aire, deben **llamar al 061/Salut** o **contactar con su centro de primaria.**

**061** /Salut  
Respon

## Manejo de residuos y limpieza de superficies

- / Se deberán limpiar diariamente y de forma exhaustiva los lavabos con lejía, empezando por la pila y acabando por el váter.
- / La limpieza de la habitación se empezará desde la parte más alejada de la puerta de entrada hasta la puerta.
- / Se debe lavar la ropa de cama, la muda, las toallas, etc. de las personas aisladas con jabón o detergentes habituales a 60 °C o más y dejar que se sequen completamente. Esta ropa se colocará en una bolsa con cierre hermético hasta que se lave. Se evitará agitar la ropa antes de lavarla.
- / Los residuos de la persona enferma, incluido el material desechable que haya utilizado (guantes, pañuelos, mascarillas) se recomienda eliminarlos en una bolsa de plástico (bolsa 1) en un cubo de basura que esté en la habitación, preferentemente con tapa y pedal de apertura, sin realizar ninguna separación para el reciclaje.
- / Esta bolsa 1 se cerrará adecuadamente y se introducirá en una segunda bolsa (bolsa 2) al lado de la salida de la habitación donde, además, se depositarán los guantes y mascarilla utilizados por la persona que cuida del enfermo.
- / Todo se cerrará adecuadamente antes de salir de la habitación. La bolsa 2 se depositará en la bolsa de basura (bolsa 3) con el resto de residuos domésticos, la cual también deberá cerrarse adecuadamente. La bolsa 3 se depositará en el contenedor de desperdicios. Inmediatamente después, se deberán lavar bien las manos.
- / Los utensilios de cocina se tienen que lavar con agua caliente y jabón o, preferiblemente, en el lavaplatos, por separado de los del resto de personas.
- / Las superficies que se tocan a menudo (mesitas de noche, somieres, muebles del dormitorio), las superficies del lavabo y el váter deberán limpiarse con material desechable y desinfectarse diariamente con un desinfectante doméstico que contenga lejía en una dilución 1:100 (1 parte de lejía y 99 partes de agua) preparado el mismo día que se utilizará. La persona encargada de la limpieza se protegerá con mascarilla y guantes. Una vez acabado, se depositarán los guantes y la mascarilla en una bolsa que se cerrará adecuadamente y se tirará con el resto de residuos domésticos. Después, se lavará las manos.

### Cortemos la cadena de transmisión

/ **Recuerda:** la **detección precoz** de las personas con **COVID-19** y la **rápida identificación y aislamiento** de los **contactos estrechos** es fundamental para **mantener el control de la pandemia.**



**No nos podemos relajar. ¡Evitemos un rebrote!**

