



Hojas informativa

# Coronavirus. Cómo llevar el aislamiento en casa

Por favor, lee todo el folleto y actúa según se explica. Por ti, por los demás.  
**¡Ánimo!**

## ¿Qué es el coronavirus SARS-CoV-2?

El coronavirus SARS-CoV-2 causa diversas manifestaciones clínicas englobadas bajo el término COVID-19, que van desde el resfriado común hasta cuadros graves. La mayoría de los casos de COVID-19 notificados hasta el momento son cuadros leves.

## ¿Por qué el aislamiento domiciliario?

La atención domiciliaria puede ser la mejor opción para aquellos casos con síntomas leves, sin ninguna enfermedad previa importante y situación clínica estable, siempre y cuando el entorno domiciliario sea adecuado para la atención sanitaria del caso y se cumplan unos requisitos mínimos.

## ¿Quién puede hacer aislamiento en casa?

Los profesionales sanitarios podrán indicarlo en casos como estos:

- Personas que sean casos posibles, probables o confirmados con síntomas leves.
- Pacientes que han recibido el alta hospitalaria pero aún requieren atención sanitaria y medidas de aislamiento.

## ¿Cuáles son los requisitos mínimos para la atención domiciliaria?

No es necesario que el paciente viva acompañado/a si se puede asegurar una asistencia telefónica. Los requisitos son:

- Que la vivienda tenga una habitación con buena ventilación, que pueda ser dedicada de forma exclusiva al aislamiento del paciente. En caso de que esto no sea posible, se deberá usar un lugar en el que pueda garantizarse una distancia mínima de 2 metros con el resto de los convivientes.
- Disponibilidad de teléfono por parte de la persona aislada.
- No debe haber personas de riesgo en la vivienda: personas de edad avanzada, enfermedades crónicas, inmunodeprimidas, embarazadas, etc.
- 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.
- Preferentemente, una sola persona, que no sea de riesgo, se encargará de su cuidado.
- No se permitirán visitas.

## ¿Qué debo tener en el lugar del aislamiento?

- Ventilación directa a la calle (debe tener ventana/s). Aunque la ventana esté abierta, no deben existir corrientes de aire, originadas ni por ella, ni por la puerta o por aparatos.
- Baño de uso exclusivo por el paciente. En su defecto, deberá ser limpiado con lejía doméstica tras cada uso que haga el paciente.
- Comunicaciones. Para comunicarse con los familiares, no salir de la habitación. Mantener la puerta cerrada. Si es necesario, usar teléfono o intercomunicador.
- Cubo de basura. Preferiblemente con tapa de apertura de pedal en la habitación. En su interior poner una bolsa de plástico que cierre herméticamente (nudo fuerte, etc.).
- Utensilios de aseo de uso individual y productos para la higiene de manos como jabón, preferiblemente líquido, o solución hidroalcohólica.
- Toallas. Serán, en todo caso, de uso exclusivo (en la casa, cada persona tiene que tener la suya). Deberán cambiarse frecuentemente; en todo caso cuando estén húmedas.
- Registro de entrada y salida diario de personas que accedan a la habitación (nadie debe acceder salvo urgencia).

## ¿Cómo debo actuar?

- Sigue en todo momento las medidas de higiene respiratoria: cúbrete la boca y la nariz al toser o estornudar con pañuelos desechables (que tirarás enseguida) o con el codo flexionado. Lávate las manos inmediatamente y con mucha frecuencia. Ponte la mascarilla cuando el cuidador/a esté cerca.
- Puerta de la habitación cerrada en todo momento (excepto para entrar comida o sacar basuras). Mantén la ventana algo abierta, que cerrará siempre antes de abrir la puerta.
- En caso de que sea imprescindible ir a las zonas comunes del domicilio deberás utilizar mascarilla quirúrgica y realizar higiene de manos antes de salir de la habitación.

## Consejos para llevar mejor el aislamiento

- Ocupa tu mente en otras cosas. Dibuja, ve películas, lee, etc. Habla con tus seres queridos (usa el móvil...). Muévete en la habitación.
- Piensa en positivo: ¡Vamos a ganar la batalla al virus!



Servicio  
Extremeño  
de Salud

JUNTA DE EXTREMADURA  
Consejería de Salud y Servicios Sociales