

QUÉ COSA DEBES HACER SI ESTÁS EN AISLAMIENTO POR SOSPECHA O CONFIRMADO CONTAGIO DE COVID-19

No salir de la estructura/casa y no recibir visitas

Mantén siempre accesible tu teléfono para responder a las llamadas de la ASL

Usa una habitación que tenga al menos una ventana

- Abre a menudo la ventana
- Duerme solo/sola
- Come en tu habitación
- No hagas entrar a ninguna persona para ocuparse de tí
- No vayas a las otras habitaciones de la casa si no es absolutamente necesario



Si realmente debes salir de tu habitación:

- Usa la mascarilla quirúrgica
- Mantén una distancia de al menos 1,8 m de las otras personas (aunque si ellas también estén, como tú, en aislamiento) y evita todo contacto directo (darse la mano, besarse o abrazarse).

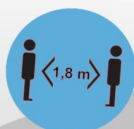
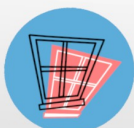
Non hagas entrar a otras personas en tu habitación si non es indispensable.

Limpia y desinfecta todo:

- En el baño y en las otras habitaciones que usas, limpia siempre las superficies, sobre todo aquellas que se tocan a menudo, con normales productos de limpieza, luego desinfectalas con un producto a base de cloro en concentración de 0,5 % (cloretol/blanqueador), o también con alcohol en concentración del 70%.
- Lava tu ropa, sábanas y toallas en lavadora a 60° por al menos treinta minutos, o por tiempos más cortos a temperaturas superiores, usando un detergente común. No debes mezclar tu ropa sucia con la de las otras personas de la casa, y debes meterla en una funda cerrada hasta el momento de lavarla
- lava los platos, vasos y cubiertos que usas con un jabón normal, haz todo esto usando guantes
- mete la basura en una doble funda plástica, ciérrala y métela en un basurero con tapa

Controla cómo estás:

- Controla tu temperatura y escribe los resultados dos veces al día. Escribe también en cuál parte del cuerpo la has controlado
- Llama a tu médico de cabecera y al operador de sanidad pública si tienes nuevas molestias o fiebre o si los síntomas que ya tenías empeoran y sigue las indicaciones que recibes. Si tienes dificultades para respirar llama al número de emergencia 118 (o 112) y espera la ayuda sin salir de tu habitación.
- Descansa, toma muchos líquidos y come cosas nutritivas .



Qué cosa debes hacer si ayudas a una persona en aislamiento por sospecha o confirmado contagio de COVID-19

No entrar en la habitación donde se encuentra la persona en aislamiento si no es necesario.

Entregas – retiros

- Cuando debes dar (comida, vestidos, etc.) o retirar algo (restos de comida, ropa sucia, basura), no entres en la habitación, deja y retira lo que debes fuera de la puerta.
- Usa guante desechables y mascarilla quirúrgica
- Mete aquello que retiras dentro otra funda de plástico y ciérrala

Quien ayuda a una persona con sospecha o confirmado contagio de Covid-19 debe estar en buena salud.

Si tienes que entrar en la habitación porque la persona en aislamiento necesita ayuda:

- Ponte la mascarilla FFP2
- Haz que la persona en aislamiento se ponga la mascarilla quirúrgica
- Si es posible abre las ventanas de la habitación
- Evita el contacto directo con la persona en aislamiento, manteniendo si es posible una distancia de al menos 1,8 metros

Si forzosamente tienes que acercarte y tener contacto con la persona contagiada, (saliva, catarro y/o secreciones respiratorias, heces u orina) y cuando tienes que limpiar la habitación o el baño:

- Usa los guantes y la bata desechables, además de la mascarilla FFP2
- Mete los guantes y la bata en una doble funda impermeable y luego bótala en un basurero cerrado con apertura a pedal
- Lávate bien las manos

