

# RECOMENDACIONES PARA AISLAMIENTO DOMICILIARIO DE PACIENTES CON CASO SOSPECHOSO DE

# COVID-19

Recomendaciones para el aislamiento/ cuarentena domiciliar de casos covid-19. Información para pacientes, personas que habitan o son cuidadores en el domicilio.

## ¿Qué significa aislarse/cuarentena?

**Aislarse:** es una medida importante que deben adoptar los usuarios con síntomas que son sospechosos o confirmados de covid-19 para evitar infectar a otras personas tanto de su domicilio como de la comunidad. Implica que deben quedarse en su casa y no salir a trabajar, a estudiar o a lugares públicos (excepción puede ser concurrir a la toma para realizar el test de covid-19 y/o consulta de urgencia o emergencia), dentro de su domicilio implica estar aparte de toda la persona que lo rodee.

**Cuarentena:** es una medida importante que deben adoptar las personas que conviven con los usuarios sospechosos, aunque no tengan síntomas ya que son considerados contacto y por lo tanto mientras no se le descarte covid-19 deben estar en cuarentena, lo que implica que no podrán salir de su casa, a trabajar, estudiar o lugares públicos.

La cuarentena aplica también a aquellos usuarios son contacto de un caso positivo y están asintomáticos en la espera de la realización del test de covid-19.

A continuación, se describe en forma detallada las medidas a tomar del sospechoso o confirmado y de los convivientes.

## PARA EL USUARIO CON COVID 19

### Lugar de aislamiento

- Habitación de uso exclusivo. Si no es posible permanecerá a una distancia mínima de dos metros de otro integrante del domicilio.
- La habitación deberá tener buena ventilación con una ventana al exterior y deberá permanecer con la puerta cerrada en todo momento. Ventilará la misma a diario.
- Deberá contar con:
  - pañuelos o papel desechables que descartará en el bote de basura.
  - bote de basura con bolsa en su interior con tapa para arrojar cualquier desecho del paciente.
  - artículos de aseo personal y alcohol en gel.
  - toallas de uso exclusivo, que se cambiarán con frecuencia.
- Se cubrirá la boca y la nariz al toser o estornudar con pañuelos o papel desechable o el codo flexionado haciéndose la higiene de manos posterior.
- Se colocará la cara y la mucosa de los ojos, la nariz o la boca.
- Se colocará un barbijo si alguien entra en la habitación.
- Si se debiera comunicar con otros integrantes del domicilio use el teléfono.
- Comerá dentro de la habitación.

### Circulación del paciente en el resto de su casa

- Evitará salir a espacios comunes de su casa. Si lo debe hacer, se pondrá el barbijo y realizará la higiene de manos al salir.
- No podrá abrazar, dar besos ni dar la mano, ni compartir objetos de uso personal como cepillo de dientes, vasos, platos, cubiertos o toallas.
- No podrá tomar mate con los familiares.
- Se deberá restringir toda visita domiciliar.
- Evitará el contacto con personas susceptibles de enfermarse, ancianos, personas con enfermedades crónicas, inmunodeprimidos o embarazadas.

### Higiene de manos y aseo personal

- El aseo personal se hará de forma habitual minimizando el contacto con objetos si no es posible destinar un baño para uso personal del enfermo.
- Los artículos de higiene personal deberán ser de uso individual.
- Se deberá hacer la higiene de manos con alcohol en gel si las manos están visiblemente limpias o lavado de manos con agua y jabón si están sucias o tocó fluidos corporales: \*antes de que el paciente salga de la habitación, \*después de toser o estornudar, \*después de manipular pañuelos, \* antes de comer, \*luego de defecar u orinar.

### Control de la evolución

- El tipo de control de los usuarios de COSEM con COVID, así como si corresponde realizar análisis complementarios al del diagnóstico, y el tratamiento dependerá de la gravedad del COVID.

### USUARIOS CATALOGADOS POR EL MÉDICO COMO COVID 19 LEVE

- Para usuarios con COVID leve se hará un seguimiento a demanda es decir será contactado en una sola oportunidad por un médico de COSEM quien explicará en que consiste el mismo, debiendo el usuario comunicarse con la institución si presentara determinados síntomas.

- Deberá enviar **WhatsApp al 099.870.094** poniendo alguno de los síntomas que se detallan a continuación o **llamar al 24030000 interno 9** si presentara: **persistencia de temperatura axilar mayor o igual a 37.3°C más allá del 5to día, haya reinstalado temperatura axilar mayor o igual a 37.3°C más allá del 5to día, presentara vómitos o deposiciones líquidas varias veces en el día durante varios días, o empeoramiento de alguno de los síntomas como cansancio intenso, dolor muscular intenso.**

- Deberá llamar al **159** si es socio de SEMM o al **1983** sino lo es, si **presenta algún síntoma que pueda sugerir empeoramiento, como dificultad para respirar, respiración agitada, corazón con latir rápido, dificultad para mantenerse despierto, ponerse azul, disminución en**

### la cantidad de orina diaria. En ancianos que no se alimenten, que duerman todo el día, que se encuentren con nueva confusión, o excitación.

- La mayoría de los COVID leves no presentan complicaciones y evoluciona a la mejoría a medida que pasan los días. En los primeros días puede suceder que pueda seguir agregando síntomas leves como pérdida de olfato o gusto, mocos, dolor de garganta, molestias en los ojos.
- El desmejoramiento clínico podría observarse entre los días 5 y 10 del inicio de los síntomas.
- Se recomienda tomar abundantes líquidos y bajar la fiebre o calmar dolores con paracetamol, dipirona, o ibuprofeno siempre que no sean alérgicos a alguno de ellos. Si toma medicación por alguna enfermedad crónica debe seguir tomándola. Deberá controlarse la temperatura dos veces por día.
- Si el usuario no presentara ningún síntoma de mala evolución de los mencionados, no requerirá ningún análisis de control. Se mantendrá aislado y se podrá reintegrar a trabajar una vez finalizado el aislamiento recomendado por el médico siempre y cuando los últimos 3 días antes de finalizar el mismo se encontrara sin temperatura axilar mayor o igual a 37.3°C sin tomar remedios para bajar la fiebre y con franca mejoría de los síntomas. De no cumplir con los criterios mencionados deberá comunicarse con el **24030000 interno 9**.

### USUARIOS COVID.19 CATALOGADOS POR EL MEDICO MODERADOS QUE NO REQUIERAN INTERNACION EN SANATORIO

- Para usuarios con COVID moderado que no requieren hospitalización en un sanatorio se hará seguimiento activo por parte de un médico de COSEM hasta finalizado el periodo de aislamiento. La frecuencia del mismo, así como la modalidad telefónica o con alguna de las modalidades de atención presencial dependerá según el caso y la evolución del mismo, lo mismo que el tipo de tratamiento y la necesidad o no de realizar análisis de control, las que serán pautadas por el médico.

- Deberá llamar al **159** si es socio de SEMM o al **1983** si no lo es, si **presenta algún síntoma que pueda sugerir empeoramiento, como dificultad para respirar, respiración agitada, corazón con latir rápido, dificultad para mantenerse despierto, ponerse azul, disminución en la cantidad de orina diaria, si contara con saturómetro si la saturación de oxígeno fueran menor de 94% en reposo o cayera más de 3% luego de ejercicio. En ancianos que no se alimenten, que duerman todo el día, que se encuentren con nueva confusión, o excitación.**

- El desmejoramiento clínico podría observarse entre los días 5 y 10 del inicio de los síntomas.
- Se recomienda tomar abundantes líquidos y bajar la fiebre o calmar dolores con paracetamol, dipirona, o ibuprofeno siempre que no sean alérgicos a alguno de ellos. Si requiriera otros tratamientos u oxígeno será indicado y comunicado por el médico. Si toma medicación por alguna enfermedad crónica debe seguir tomándola. Se controlará la temperatura dos veces al día. Si le fuera entregado un saturómetro (aparato para medir la oxigenación de la sangre), porque el médico lo hubiera considerado, deberá medirla tres veces al día. Si el médico lo indica y cuando que su saturación estuviera en reposo por encima de 94% deberá realizar una prueba de ejercicio que consiste en medir la saturación en reposo y luego de sentarse y pararse durante un minuto y evaluar si cae la saturación por debajo de 92%.

- Si el usuario no presenta ningún síntoma de mala evolución de los mencionados, se mantendrá aislado y se podrá reintegrar a trabajar una vez finalizado el aislamiento recomendado por el médico siempre y cuando los últimos 3 días antes de finalizar el mismo se encontrara sin temperatura axilar mayor o igual a 37.3°C sin tomar remedios para bajar la fiebre y con franca mejoría de los síntomas y no presentara descompensación de patologías crónicas. El alta será comunicada por el médico de seguimiento

## PERSONAS QUE HABITAN O SON CUIDADORES EN EL DOMICILIO

### Recomendaciones generales

- Todos los familiares, cuidadores o que viven con el usuario sospechoso o confirmado de coronavirus son considerados contactos, esto quiere decir que pueden haberse infectado y por lo tanto independientemente que desarrollen o no síntomas deberán comunicarse con su prestador de salud y no podrán salir de la casa.
- Se procurará que sea una sola persona la que asista al usuario con COVID 19. No debe ser ancianos, personas con enfermedades crónicas, inmunodeprimidos o embarazadas.

- Deberán hacerse la higiene de manos si las manos están limpias con alcohol en gel o lavarse las manos con agua y jabón si están sucias o tocó algún fluido corporal (sangre, secreciones, mocos, orina, materia fecal), después de cualquier actividad en el hogar o su entorno inmediato. Si usa guantes deberá realizar la higiene de manos una vez que se los retire.

- Auto monitorearán la aparición de síntomas sospechosos de infección como mocos, dolor de garganta, molestia en los ojos, malestar general, chuchos de frío, cansancio, dolor de cabeza, tos, falta de aire, dolor de barriga, ganas de vomitar, movilizar el intestino varias veces en el día disminuido de consistencia, presencia de temperatura axilar mayor o igual a 37.3°C la que deberá controlarse dos veces al día; en caso de presentar alguno de ellos deberá comunicarse con su prestador de salud.

- El periodo de incubación que se llama al periodo transcurrido entre la exposición al virus (momento de la infección) y la aparición de los síntomas es en promedio de cinco a siete días, pero puede aparecer hasta los 14 días.

- Evitar situaciones en las que pudiera entrar en contacto cercano con otras personas cara a cara a menos de 2 metros.
- Deberá evitar al máximo salir del domicilio, aunque este sin síntomas para asistir a reuniones sociales, trabajo, centros educativos, iglesias, transporte público, eventos deportivos, restaurantes, visitar personas mayores o que tengan enfermedades crónicas (diabetes, problemas cardíacos, renales, hepáticos, pulmonares, oncológicos, trasplantados, que tomen medicación que deprima las defensas).

### Manejo limpieza de hogar, ropa, utensilios, superficies

- Se recomienda la limpieza y desinfección diaria del domicilio para evitar nuevos contagios, además de la habitación del paciente.
- Se debe limpiar y luego desinfectar todos los días todas las superficies de alto contacto como las mesas, picaportes de puertas, las llaves o los grifos del baño, inodoros, los teléfonos, los teclados, las mesitas, manijas de heladera, microondas, llaves de la cocina, jarra eléctrica etc. La limpieza se realizará con agua y jabón y la desinfección con un paño humedecido con una solución que contenga hipoclorito de sodio de uso doméstico, preparada utilizando 25cc de hipoclorito de sodio (unas cuatro cucharadas soperas) en un litro de agua. Dicha solución debe cambiarse diariamente ya que de lo contrario pierde sus propiedades desinfectantes. Aquellas superficies que no puedan ser desinfectadas con hipoclorito de uso doméstico, podrán hacerlo con un paño humedecido con alcohol al 70. Aquellas superficies blandas como sillones, alfombras, cortinas etc. deberán ser limpiados con productos de limpieza destinados a tal fin.

- La limpieza y desinfección diaria de la habitación donde se encuentra el usuario de ser posible será realizada por el propio enfermo, de no ser posible la persona que realice la misma tendrá que protegerse con barbijo y usar guantes de preferencia de un solo uso, procurando ventilar la habitación antes de su ingreso. Evitará sacudir frazadas, cubrecamas, alfombras etc., durante la misma.
- Se debe ventilar todas las habitaciones de la casa a diario.

- Después de que el enfermo use el baño, si este es de uso común se procederá a la limpieza y posterior desinfección como fue señalada arriba. De ser posible será realizada por el propio enfermo de no ser posible la persona que lo realice deberá guardar las mismas recomendaciones que para la higiene de la habitación del enfermo y esperará un tiempo luego de la salida del mismo para realizarla.

- El enfermo al concurrir al baño a orinar o defecar, bajará la tapa del inodoro antes de accionar la cisterna, para luego proceder a la desinfección.
- La ropa del paciente, ropa de cama, toallas, se colocarán en una bolsa y no la sacudirá. Se lavarán las prendas según las instrucciones de la etiqueta con la máxima temperatura de agua permitida, con jabón de uso habitual en forma separada del resto de los integrantes. Se deberá poner guantes antes de tocar la ropa del enfermo y mantenerla alejada de su propio cuerpo y realizar la higiene de manos una vez retirado los guantes.

- La vajilla, cubiertos y otros utensilios de cocina del enfermo deberá lavarse con agua caliente y jabón y separarla de la usada por el resto de los integrantes.

## MANEJO DE LOS RESIDUOS DOMICILIARIOS DEL USUARIO ENFERMO

Los residuos del enfermo, pañuelos descartables, barbijos, deberán tirarse en una bolsa 1 dentro de la habitación que se cierra y se introduce en la bolsa 2 al salir de la habitación y está a la bolsa 3 de residuos del hogar. Al cerrar la bolsa 3 si es posible deberá colocar un cartel "Cuidado no abrir", y depositar la misma dentro de contenedor de residuos mezclados.

## CONSEJOS PARA EVITAR EL IMPACTO EMOCIONAL POR COVID 19

Es posible que se experimenten sensaciones como miedo, tristeza, enfado, falta de control, en la mayoría de los casos estas son por un tiempo limitado y no alteran nuestra vida diaria, si usted considera que le está repercutiendo debe comunicarlo a su médico (puede llamar también a la línea 0800.1920, línea gratuita de apoyo emocional a la COVID-19, atendida por profesionales y que funciona las 24hs) • Evite tener la tele encendida todo el día escuchando noticias sobre el coronavirus, elija solo un momento al día.

- Evite la sobreinformación ya que puede causar ansiedad.
- Evite tener la tele encendida todo el día escuchando noticias sobre el coronavirus, elija solo un momento al día.
- Mantenga las rutinas de higiene, alimentación y sueño.
- Ármese una rutina diaria, con sus actividades incluido hacer ejercicio en su domicilio.
- Procure hablar de temas no relacionados al COVID y trate de hacer cosas que le guste.
- Utilice las herramientas online como libros, visita de museos, series etc.
- Manténgase en contacto con amigos y familiares a través del teléfono y videollamadas.
- Entender que el quedarnos en casa y respetar nuestra burbuja implica salvar vidas o que otros no se enfermen.

## OTRAS RECOMENDACIONES

- Si algún integrante ya tuvo COVID recuerde que existen las reinfecciones, por lo que si presentara nuevamente síntomas sospechosos o estuviera en contacto con alguna persona confirmada de COVID deberá comunicarse con su prestador de salud igualmente para que le indique conducta a seguir. En dicho caso, deberá continuar con las medidas destinadas a disminuir la transmisibilidad en todo momento, uso de barbijo, mantener el distanciamiento físico, realizar la higiene de manos y de la tos.

- Aquellos integrantes que han recibido el esquema de vacunación completo para COVID y hayan transcurrido 14 días luego de la segunda dosis y presentaran síntomas sospechosos o estuvieran en contacto con alguna persona confirmada de COVID también deberán contactarse con su prestador de salud para que indique que conducta debe seguir. En dicho caso, deberá continuar con las medidas destinadas a disminuir la transmisibilidad en todo momento, uso de barbijo, mantener el distanciamiento físico, realizar la higiene de manos y de la tos.

- Si usted adquiriera la infección entre una y otra dosis de la vacuna, podrá darse la siguiente dosis una vez que se recupere de la enfermedad y transcurridos 3 meses de la misma.

Comité de contingencia de COVID-19 COSEM y 24-04-21

Fuente: OPS - OMS, Ministerio de Salud España, CDC, Ministerio de Salud Pública del Uruguay.

## PACIENTE

### LUGAR DE AISLAMIENTO

- No salga de su habitación,** trate de usar una habitación en forma exclusiva, manténgala ventilada y con la puerta cerrada.

- Tápese al toser o estornudar,** con pañuelo descartable o el codo flexionado.

- Tire el pañuelo,** en el bote de basura.

- Evite,** tocarse la cara, nariz, boca o los ojos.

- Póngase el tapabocas,** si alguien entra en la habitación.

- Use el teléfono,** para comunicarse con personas que habitan en el domicilio.

Tenga en la habitación  
Bote de **basura** con bolsa y tapa | Artículos de **higiene personal** | **Alcohol** en gel

### CIRCULACIÓN DEL PACIENTE EN EL RESTO DE SU CASA

- Evite salir a espacios comunes,** si lo hace póngase el tapabocas y realice la higiene de manos antes de salir.

- Restrinja** visitas.

- Evite dar besos,** abrazos, o **compartir objetos** de uso personal (platos, cubiertos, vasos, cepillo de dientes toallas).

- Evite tomar mate** con otras personas.

### LAVADOS DE MANOS Y ASEO PERSONAL

- Desinfecte** el baño antes que lo usen otros.  
*Solución de hipoclorito de sodio de uso doméstico 10cc en un litro de agua.*

- Realice la **higiene de manos** con agua y jabón o alcohol en gel.

### CONTROL DE EVOLUCIÓN

- Seguimiento,** telefónico o presencial, inicial 24 o 48 hs. y luego cada 72 hs.

- Si presenta síntomas de empeoramiento llamar:** 159 socios SEMM, 1983 no socios SEMM (dificultad respiratoria, latidos rápidos del corazón, ponerse azul, somnolencia)

## PERSONAS QUE HABITAN O SON CUIDADORES EN EL DOMICILIO

### MEDIDAS GENERALES

- Tratar que una sola persona asista al paciente,** (no ancianos, con enfermedades crónicas, inmunodeprimidos, embarazadas).

- Evitar estar en contacto a menos de 2mts.** con otras personas.

- Deberá hacerse la higiene de manos,** después del contacto con el enfermo o su entorno inmediato.

- Evite salir del domicilio.**

### LIMPIEZA

- Limpieza diaria,** de las superficies que se tocan frecuentemente de la casa y habitación del paciente.

- Lave la ropa a 60 o 90°,** si lo permite, no sacuda la ropa, realice la higiene de manos luego de tocar la ropa

- Lave con agua caliente y jabón,** la vajilla, cubiertos y otros utensilios.

Todas las personas que cuidan al paciente o viven con el deberán consultar a su prestador en caso de aparecer síntomas.

