

## **CONSEJOS DE HIGIENE PARA LOS PACIENTES CON SÍNTOMAS DE INFECCIÓN POR CORONAVIRUS AISLADOS EN SU CASA**

Si usted está enfermo con el COVID-19 o si sospecha que está infectado con el COVID-19, es decir, si presenta síntomas, siga los siguientes consejos a fin de evitar la propagación del virus COVID-19 a otras personas de su hogar y comunidad.

Quédese en casa mientras presente síntomas

Es necesario que limite sus actividades al aire libre. No vaya a su trabajo, a la escuela o a lugares públicos. No utilice el transporte público. Evite recibir visitas.

Evalúe continuamente sus síntomas.

Si los síntomas empeoran (por ejemplo, problemas respiratorios, fiebre alta, etc.), llame a su médico de cabecera para pactar una consulta. Si va directamente al servicio de emergencia, indique en la recepción que usted es un paciente de COVID-19. Esto le permitirá al personal tomar las medidas necesarias para prevenir el contacto con otras personas.

Si un miembro de su hogar comienza a presentar síntomas (por ejemplo, fiebre, tos, etc.), póngase en contacto con su médico.

Manténgase alejado de sus prójimos.

Si es posible, ocupe una habitación separada y bien ventilada, incluso para dormir. Evite ocupar las habitaciones comunes de la casa en la medida de lo posible. Si se dispone, use un cuarto de baño y aseo diferente al de los otros miembros de la familia.

Use una máscara bucal.

En presencia de otros, use una máscara quirúrgica o manténgase a una distancia prudencial de más de 1,5 metros o, en su defecto, use una bufanda u otro paño que cubra la boca. El virus se transmite a través de gotitas al hablar, toser, estornudar, ... a una distancia de 1,5 metros. Si usa un paño, lávelo a diario. Si usa una mascarilla quirúrgica, deséchela directamente en un basurero (reemplácela al cabo de 3 horas de uso).

Ventile las habitaciones

Abra las ventanas de la habitación donde se encuentre el enfermo varias veces al día durante 30 minutos. Cúbrase la nariz y la boca si tose o estornuda.

La duración de estas medidas reglamentarias se discutirá con el médico de cabecera, pero son de aplicación al menos hasta que los síntomas hayan desaparecido (mínimo 7 días).

Use un pañuelo de tela o de papel. Si no lo tiene a mano, tosa o estornude en el pliegue del codo, en el interior de su suéter, ...

Deseche el pañuelo de papel inmediatamente / ponga el pañuelo de tela en una bolsa de tela que lavará al final del día. Luego, lávese las manos.

#### Lávese las manos

Lávese las manos cada vez que haya tosido o estornudado, cada vez después de ir al baño y cada vez que haya tocado trapos sucios, ... y también, varias veces al día, con agua y jabón o una solución hidroalcohólica (con un mínimo de 60% de alcohol). Frótelas durante al menos 20 segundos y luego séquelas. Sus cohabitantes también deben lavarse las manos regularmente y evitar frotarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sucias. De preferencia, utilice las toallas desechables para secarse las manos o lave las toallas de tela una vez utilizadas (júntelas en una bolsa de tela y coloque la bolsa dentro de la lavadora).

#### No comparta objetos

No comparta platos, tazas, cepillos de dientes, toallas o ropa de cama con otras personas. Después de usar estos artículos, lávelos a fondo con agua y jabón. No fume del cigarrillo de otra persona. Coma por separado.

#### Desinfecte las superficies

Siempre que sea necesario, limpie las superficies una vez al día (por ejemplo, mesa, mesita de noche, manija de la puerta, asiento del inodoro, piso, ...), con agua que contenga un 1% de lejía (ponga 10 ml de lejía en una botella de 1 litro y luego llénela con agua del grifo).

#### Limpieza del inodoro después de la defecación

Tape el asiento del inodoro después de defecar, tire de la cadena, espere 5 minutos. Luego limpie el inodoro con agua que contenga 1% de lejía. No mezcle productos que contengan cloro con ningún otro producto de limpieza. Tome en cuenta la higiene necesaria de las manos.

La duración de estas medidas reglamentarias se discutirá con el médico, pero son aplicables al menos hasta que los síntomas hayan desaparecido (mínimo 7 días).

**Más información:** <https://www.info-coronavirus.be/nl/>