



## Recomendaciones para convivientes con casos confirmados de COVID-19

La información de este folleto es para convivientes con personas en aislamiento domiciliario por coronavirus (COVID-19)

Si usted convive con un caso confirmado de COVID-19, debe restringir sus movimientos tanto como sea posible. Esto se hace para reducir el riesgo de propagación del virus más allá de su domicilio.

### ¿Qué significa "restricción de movimientos"?

Restricción de movimientos significa evitar el contacto con otras personas tanto como sea posible. Aunque usted pueda no presentar síntomas, convive con alguien que sí los presenta. Por lo tanto, no salga de casa a menos que sea estrictamente necesario. El objetivo de esta medida es evitar que otras personas se contagien de COVID-19.

Restricción de movimientos significa quedarse en casa y:

- No ir a clase o al trabajo\*.
- No utilizar el transporte público.
- No acudir a reuniones o lugares concurridos.
- No recibir visitas en casa.
- No salir de compras; si es posible, haga sus compras a través de Internet o pida a algún familiar o amigo que se las traiga.
- Mantenerse alejado/a de personas mayores, enfermos crónicos o embarazadas.
- No salir de viaje ni fuera ni dentro de Irlanda.

\* Algunos trabajadores están en una lista que el Gobierno denomina "trabajo esencial". A estos trabajadores se les puede permitir regresar a su puesto. Su superior sabrá si usted es un "trabajador esencial".

### ¿Cuánto tiempo tengo que restringir mis movimientos?

Debe restringir sus movimientos durante 14 días a partir de la fecha en la que el caso confirmado de COVID-19 comienza el aislamiento domiciliario. Si el paciente no puede aislarse en su domicilio, póngase en contacto con su médico para recibir recomendaciones específicas.

Si usted sigue sin presentar síntomas, podrá volver a su actividad habitual al cabo de 14 días, de conformidad con las actuales recomendaciones del Gobierno.

Si empieza a presentar síntomas de COVID-19 en esos 14 días, aíslese en su domicilio y póngase en contacto con su médico por teléfono.

Protéjase y cuídese

- Es muy fácil sucumbir a la ansiedad y a la soledad cuando se tiene que pasar tiempo en aislamiento. Durante este tiempo, mantenga el contacto con amigos y familiares a través del teléfono. Para más información sobre salud mental durante el brote de COVID-19, visite [www.hse.ie](http://www.hse.ie) o [www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie). Las personas mayores pueden llamar a la organización benéfica ALONE en el 0818 222 024 de lunes a domingo de 8:00 a 20:00h.
- Aunque se le pide que permanezca en su domicilio, es importante que mantenga la movilidad levantándose y moviéndose todo lo que pueda. Si tiene su propio espacio, puede salir al exterior a tomar el aire fresco, pero manteniéndose alejado/a de otras personas, incluyendo vecinos. Mantenga una distancia de al menos 1 metro, 2 si es posible, con otras personas.

### 1. Límpiense las manos a menudo (con agua y jabón o solución/gel)

- Límpiense las manos regularmente. Esta es una de las cosas más importantes que puede hacer.
- Utilice hidratante de manos tras el lavado para evitar la sequedad e irritación de la piel.
- Ponga especial atención en hacer esto cada vez que toque a la persona enferma o cualquier cosa que haya usado. Si es posible, utilice guantes de uso doméstico o de goma.

### 2. No pase mucho tiempo con la persona enferma

- Lo mejor es permanecer el menor tiempo posible en la habitación en la que la persona está en aislamiento, y evitar el contacto físico. Intente mantenerse al menos a 1 metro de distancia del paciente, 2 si es posible.

- Utilicen el teléfono para comunicarse, aunque estén en el mismo domicilio.

### 3. Asegúrese de que los espacios que tenga que compartir con la persona enferma (cocina, baño) estén bien ventilados

- Mantenga las ventanas abiertas tanto como pueda.

### 4. No reciba visitas en su domicilio

- No invite a nadie ni permita que accedan al domicilio visitas innecesarias.

- Si alguien necesita acceder de manera urgente al domicilio, manténgalos al menos a 1 metro de distancia, 2 si es posible, de la persona enferma.

### 5. Asegúrese de que nadie con alto riesgo de enfermedad grave se acerque a la persona enferma

- No permita que nadie con alto riesgo de contagio grave cuide de la persona enferma o se acerque a ella. Esto incluye a sus convivientes que:

- sean enfermos crónicos

- tengan el sistema inmunológico deprimido

- tengan más de 70 años

- estén embarazadas

- Intente evitar el contacto con estas personas de alto riesgo durante el periodo de 14 días de restricción de movimientos.

### 6. Evite compartir artículos del hogar

- No comparta comida, platos, vasos, tazas, cuchillos, tenedores, cucharas, toallas, ropa de cama u otros artículos con el caso confirmado de COVID-19 hasta que dichos artículos hayan sido escrupulosamente lavados.

- Lave los utensilios en el lavavajillas o con detergente líquido y agua caliente. Utilice guantes de uso doméstico o de goma, si tiene. Los guantes pueden lavarse y secarse tras su uso. Lávese bien las manos con agua y jabón después de quitarse los guantes.
- Si la persona enferma ha utilizado mandos a distancia u objetos similares, límpielos antes de que los utilice algún otro conviviente.

## 7. Aseo y baño

- La persona con COVID-19 debe tener su propio aseo o baño, si es posible.
- Si no es posible, compruebe que el aseo/baño esté limpio después de que el enfermo lo haya usado, y lávese las manos a continuación.
- No comparta las toallas.

## 8. Limpieza del hogar

- Limpie las superficies de la casa a diario con los productos de limpieza que use habitualmente. Esto incluye las encimeras de la cocina, mesas, manillas, pomos y tiradores, pasamanos, accesorios de baño, inodoros y tiradores/pulsadores de cisterna, teléfonos, teclados, tabletas y mesillas de noche.
- Utilice sus productos de limpieza habituales, como detergentes o lejía, ya que funcionan muy bien a la hora de eliminar el virus. Siga las instrucciones del fabricante que aparecen en la etiqueta y compruebe que pueden usarse en la superficie que quiere limpiar.
- Utilice guantes de uso doméstico o de goma cuando limpie las superficies o manipule la ropa sucia. Lave y seque los guantes después de usarlos. Lávese siempre las manos después de quitarse los guantes.
- Si utiliza paños de limpieza reutilizables, lávelos después en la lavadora en un programa a alta temperatura.
- Deposite los guantes y paños desechables en una bolsa de basura de plástico después de usarlos (ver recomendaciones sobre gestión de la basura a continuación).

## 9. Ropa sucia

- Lave la ropa sucia a la máxima temperatura que permitan las prendas.
- Séquela en la secadora y pláncela usando un ajuste a alta temperatura o planchado a vapor.
- Utilice guantes de uso doméstico o de goma para manipular la ropa sucia y mantenga las prendas apartadas de usted.
- Lávese las manos después de manipular la ropa sucia, tanto si ha utilizado guantes como si no.
- No envíe la ropa sucia a la lavandería.

## 10. Gestionar la basura

- Deposite todos los residuos personales, incluyendo pañuelos de papel usados y residuos de limpieza en una bolsa de basura de plástico.
- Anude la bolsa cuando esté casi llena e introdúzcala dentro de una segunda bolsa de basura y anúdela también.
- Una vez que la bolsa esté bien cerrada, colóquela en un lugar seguro. La bolsa debe permanecer allí durante tres días antes de depositarla para ser recogida por la empresa de recogida de residuos.
- Puede depositar el resto de residuos del hogar para su recogida sin necesidad de esperar.

## **Cuidado de enfermos con COVID-19: aspectos importantes**

Solo una persona debe cuidar de la persona enferma, si es posible. Lo ideal es que sea alguien que no pertenezca al grupo de riesgo de contagio grave (ver arriba).

- Si está cuidando al enfermo, intente mantener la distancia tanto como sea posible. Permanezca al menos a 1 metro de distancia, 2 si es posible, y evite el contacto físico.
- Si el contacto físico es inevitable, límpiese bien las manos después.
- Límpiese las manos regularmente y si es necesario ayude a la persona a la que cuida a limpiarse también las manos.
- No se toque la cara cuando esté cuidando a la persona enferma.

- Si tiene que limpiar flema o saliva de la cara del enfermo, utilice un pañuelo de papel limpio, deposítelo en una bolsa de basura y lávese bien las manos.
- Pida consejo al médico por teléfono si la persona empeora, especialmente si presenta dificultad respiratoria.
- Si está cuidando a una persona mayor, esté atento/a a episodios de confusión que no haya mostrado anteriormente. Si normalmente no se comporta así, llame al médico de inmediato, aunque no muestre otros síntomas.
- Llame a los servicios de emergencia en el 112 o 999 si la persona empeora de manera notable y es una emergencia. Dícales que la persona puede tener o tiene COVID-19.
- Si la persona enferma no puede aislarse sola y necesita ayuda constante de usted en sus actividades diarias, como asearse, comer o ir al baño, usted tendrá que restringir sus movimientos durante 17 días a partir de la aparición de los síntomas en el paciente.

**Para más información contrastada y actualizada y recomendaciones, visite [HSE.ie](https://www.hse.ie) o llame al 1850 24 1850**