

PERSONAL HOSPITALARIO

PRECAUCIONES A CONSIDERAR EN SU DOMICILIO



Tras una extenuante jornada laboral, llega al fin el momento de llegar a tu domicilio, pero deber ser consciente de que puedes suponer un riesgo para las personas que conviven contigo al haber estado en contacto durante todo el día con posibles casos de coronavirus.

Deberá tener la precaución de procurar tener el **mínimo contacto con:**

- Personas mayores 65 años.

- Personas con afecciones médicas crónicas como:

· Hipertensión arterial
· Diabetes

· Inmunodeprimidas
· Embarazadas

· Enfermedades del corazón
· Asma

Mientras dure esta epidemia se realizará **vigilancia activa** de la aparición de síntomas de infección respiratoria aguda como fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad para respirar.

En el caso de aparecer sintomatología de infección por COVID-19, acude al Área especial de Urgencias.

Si algún miembro de la casa presenta síntomas compatibles con la enfermedad realizar aislamiento según recomendaciones.

AL LLEGAR A CASA



Al volver a casa intenta **Trata de no tocar nada.**



Lava la **vajilla con agua caliente y jabón**, preferiblemente en el lavavajillas.



Deja tus artículos personales en la entrada.



Los mayores focos de infección en la vivienda son **la cocina y el baño**, por eso la limpieza en estas estancias debe ser **exhaustiva**, profundizando en zonas con la ayuda de guantes desechables.



Deja **bolso, cartera, llaves** en una caja a la entrada.



Los profesionales sanitarios **deberán ducharse** tras volver de su jornada para evitar contagios en el domicilio.



El contagio se puede dar por diferentes vías: **fómites** teléfonos, mandos de televisión, material ofimático, grifos, interruptores, pomos de puertas... por lo que los **limpiará habitualmente** con desinfectantes.



Desinfecta de forma adecuada el **móvil y las gafas.**



La **lejía diluida**, para las superficies es lo más recomendable, también el agua con jabón si el material lo permite.



Por la mañana, **ventila todas las zonas comunes** y mantén una higiene adecuada.



Limpia a conciencia todos los **textiles del hogar** que se puedan meter en la lavadora.



Mantén especial cuidado con terceras personas que tengan contacto directo con sus **fluidos corporales**, especialmente los **orales o secreciones.**

Recuerda que no es posible hacer una desinfección total, el objetivo es disminuir el riesgo.

RECOMENDACIONES GENÉRICAS

En caso de que convivas con personas con patologías de riesgo, te recomendamos que **duermas en camas separadas**, utilices **baños diferentes** en la medida de lo posible y/o desinfectalo en cada uso además de adoptar las recomendaciones generales..

Es importante recordar que las **medidas genéricas de protección individual** frente a enfermedades respiratorias incluyen:



Higiene de manos frecuente con agua y jabón o soluciones alcohólicas en su defecto, especialmente después de contacto directo con personas enfermas o su entorno.



Al toser o estornudar, **cúbrete la boca y la nariz** con el codo flexionado.



Utiliza **pañuelos desechables** y tíralos tras su uso.



Si presentas síntomas respiratorios, **evita el contacto cercano** (manteniendo una distancia de al menos un metro aproximadamente) **con otras personas.**



Evita tocarte los **ojos, la nariz y la boca**, ya que las manos facilitan la transmisión.

*Lejía al 5% (50 gr CL/L) Concentración más frecuente en lejía de uso doméstico.