

# Información sobre personas enfermas de coronavirus que están en su casa



Estas son algunas recomendaciones para las personas que están en aislamiento en su casa y para sus familiares o personas cuidadoras.

Estar en aislamiento en casa significa no poder salir y no tener contacto con otras personas durante un tiempo.

# 1

## Qué tienes que hacer si tienes coronavirus

Si tienes coronavirus tienes que estar en casa, en una habitación sola y sin salir para no contagiar a otras personas.

Si te pones peor llama a tu médico o al número 900 300 555.

El médico te dirá cuando puedes terminar tu aislamiento.

Mientras estás en casa tienes que seguir estas recomendaciones:

- Tápate la boca y la nariz al toser con un pañuelo de papel o con la parte interior del codo.
- Lávate las manos con agua y jabón. Es importante que te laves mucho las manos, sobre todo después de toser, estornudar o tocar pañuelos de papel que ya hayas usado.

- Tienes que estar siempre en una misma habitación.  
Esta habitación debe tener una ventana  
con vistas a la calle  
para poder ventilar el espacio.

En la habitación no puedes tener ventiladores,  
aire acondicionado o calefactores.

- Ten un baño para ti sola.  
Lo mejor es que el baño  
esté en tu misma habitación.  
Si tienes que compartir el baño  
límpialo con lejía  
cada vez que lo uses.
- La puerta de tu habitación tiene que estar cerrada.
- No salgas de tu habitación.  
Habla por teléfono móvil con tu familia  
y haz actividades que te gusten  
como ver la tele, leer o escuchar música.
- Cuando tengas que salir fuera de tu habitación  
lávate las manos antes de ir a otra habitación  
y tápate la boca y la nariz con una mascarilla.

## 2

## ¿Qué hacer si cuidas a un paciente de coronavirus?

Si tu familiar con coronavirus puede cuidarse solo tiene que hacerlo para no contagiar a más personas. Puedes llevarle comida a su habitación, pero evita tener más contacto con él o con ella para no contagiarse.

Si tu familiar es un niño o niña o una persona dependiente necesitará cuidados. Siempre tiene que cuidarle la misma persona.

La persona cuidadora no puede tener enfermedades graves:

- del corazón
- de los pulmones
- de los riñones
- **inmunodepresión**
- **diabetes**

Esta persona tampoco puede estar embarazada.

**Inmunodepresión.** Es una enfermedad en la que el sistema inmunitario se debilita.

El sistema inmunitario es el encargado de proteger nuestro cuerpo de enfermedades e infecciones.

**Diabetes.** Es una enfermedad en la que nuestro cuerpo produce poca insulina.

La insulina es una hormona que controla la cantidad de azúcar en nuestra sangre.

Si eres persona cuidadora sigue estas recomendaciones:

- Antes de entrar en la habitación de la persona enferma lávate bien las manos y ponte una mascarilla y unos guantes de usar y tirar.

No toques la mascarilla mientras la lleves puesta.

Si se moja o se mancha, cámbiala rápido.

Mientras estés en la habitación, la persona enferma tiene que tener una mascarilla puesta.

- Antes de salir de la habitación o después de haber estado con él o ella quítate los guantes con cuidado y tíralos en una papelera con tapa y lávate bien las manos.

A continuación quítate la mascarilla, pero solo toca las cintas, nunca la parte que cubre la boca y la nariz.

Tira la mascarilla a la papelera con tapa y después lávate bien las manos.

- Cuando salgas de la habitación, lávate de nuevo las manos.

### 3

## ¿Qué hacer si vives con un paciente de coronavirus, pero no eres su cuidador?

- Lávate mucho las manos con agua y jabón.
- No entres en la habitación donde está la persona enferma.
- No compartas objetos personales con la persona enferma.

Por ejemplo: toallas.

- Sigue con tu vida normal si es posible.
- No puede visitarte nadie.
- Si tienes fiebre, tos o te cuesta respirar llama al número 900 300 555.  
y di que vives con una persona enferma de coronavirus.
- No tomes medicinas para la fiebre sin hablar con el médico.

## 4

## ¿Qué tiene que haber en la habitación del paciente?

- Agua y jabón, geles desinfectantes.
- Pañuelos de usar y tirar.
- Objetos de aseo del paciente.
- Móvil y cargador
- Bolsas de basura con **cierre hermético**.  
Usaremos las bolsas para la basura y la ropa del paciente.
- Un cubo de basura con tapa que se abre con un pedal.  
Dentro tiene que haber una bolsa de basura lista para usar.

**Cierre hermético.**  
Cierre que no deja pasar aire, líquidos o fluidos.

### Zonas comunes de la casa

Tienes que ventilar muy bien las zonas comunes de la casa.

# 5

## ¿Qué tienes que hacer con la ropa y vajilla del paciente?

### Ropa

- Cambia las toallas del paciente a menudo, siempre cuando estén mojadas.
- Mete su ropa en una bolsa con cierre hermético hasta que la laves.  
No sacudas la ropa antes de meterla en la lavadora.
- Lava las sábanas y toallas con detergente a una temperatura entre 60 y 90 grados.  
Deja que las sábanas y toallas se sequen por completo antes de recogerlas.

### Vajilla

- Los platos, cubiertos y vasos pueden ser de usar y tirar.
- Si tus platos cubiertos y vasos no son de usar y tirar, lávalos con agua caliente y jabón y usa el lavavajillas.



## 6

### ¿Cómo limpio la habitación del enfermo?

- Si el enfermo puede cuidarse solo tiene que limpiar su propia habitación.
- Si el enfermo necesita cuidados, la persona que cuide tiene que limpiar la habitación.
- Ponte guantes y mascarilla para limpiar la habitación.  
Lávate las manos después de limpiar la habitación.
- El baño y los muebles del dormitorio tienen que lavarse y desinfectarse todos los días.  
Para desinfectar tienes que usar un detergente que tenga lejía.
- Si el enfermo no tiene baño para él solo, tienes que desinfectar el baño cada vez que lo use.

# 7

## ¿Qué hacer con el material de usar y tirar?

- Tira los guantes, mascarillas y pañuelos al cubo de basura de la habitación.  
Recuerda que el cubo tiene que tener tapa y tiene que abrirse con un pedal.
- Cierra la bolsa de forma hermética antes de sacarla de la habitación.  
Cuando esté cerrada, métela en otra bolsa que se pueda cerrar de forma hermética.
- Después no olvides lavarte las manos.

## 1. ¿Cómo me lavo las manos?

Lávate las manos despacio  
y asegúrate de limpiar bien todas las partes.

Paso a paso:

1. Moja tus manos con agua y echa suficiente jabón.
2. Frota las dos palmas entre sí.
3. Entrelaza los dedos.
4. Frota la parte de arriba de la mano  
con la palma de la otra mano.
5. Frota la parte de fuera de los dedos  
Con la palma de la otra mano.
6. Frota el pulgar con la otra mano  
mientras haces círculos.
7. Pon la punta de los dedos  
en la palma de la otra mano  
y frota mientras haces círculos encima de la palma.
8. Sécate bien las manos.