

Recomendaciones de actuación a los cuidadores para prevenir a la presencia del COVID-19 en el hogar

RECOMENDACIONES DE ACTUACIÓN A LOS CUIDADORES PARA PREVENIR A LA PRESENCIA DEL COVID-19 EN EL HOGAR.

1.- Información general

1.1.- ¿Cómo actuar en caso de tener síntomas de covid-19?

1.2.- ¿Qué hacer si has estado en contacto con alguien con sospecha de tener o que tiene covid-19?

2.- Información específica

2.1.- Protocolo de actuación para los cuidadores de prefiero en casa

2.2.- Medidas específicas de prevención para mayores de 70 años y personas dependientes

1.1.- ¿Cómo actuar en caso de tener síntomas de covid-19?

Saber cómo actuar nos puede ayudar a controlar mejor las situaciones que puedan surgir estos días y a prestar ayuda a las personas de nuestro entorno. En caso de tener síntomas (fiebre o tos o dificultad respiratoria), sigue estos pasos:

A).- **Auto – aislarse** en una habitación de uso individual con ventana, manteniendo la puerta cerrada, y, si es posible, baño individual. Si esto no es posible, mantén la distancia de seguridad de dos metros con el resto de convivientes y extrema higiene.

B).- **Mantente comunicado**, ten disponible el teléfono para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener la comunicación con tus seres queridos.

C).- **¿Sensación de gravedad?** Si tienes sensación de falta de aire o sensación de gravedad por cualquier otro síntoma llama al 112, si no, llama al teléfono habilitado de la Comunidad Autónoma (Comunidad de Madrid: 900 102 112) o contacta por teléfono con el centro de salud.

D).- **Autocuidados**, usa paracetamol para controlar la fiebre; ponte paños húmedos en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; bebe líquidos; descansa, pero moviéndote por la habitación de vez en cuando.

E).- **Aislamiento domiciliario**, ahora que ya has hecho lo más inmediato, estudia y aplica las recomendaciones para el aislamiento domiciliario e informa a tus convivientes de que tienen que hacer cuarentena.

Recomendaciones de actuación a los cuidadores para prevenir a la presencia del COVID-19 en el hogar

F).- **Lavado de manos**, asegúrate de que en casa todos conocen cómo hacer un correcto lavado de manos.

G).- Si empeoras o tienes dificultad respiratoria o no se controla la fiebre, llama al 112.

H).- Al menos 10 días, se debe mantener el aislamiento un mínimo de 10 días desde el inicio de los síntomas, siempre que hayan pasado 3 días desde que el cuadro clínico se haya resuelto.

I).- El seguimiento y el alta será supervisado por su médico de Atención Primaria o según indicaciones de cada Comunidad Autónoma.

1.2.- ¿Qué hacer si has estado en contacto con alguien con sospecha de tener o que tiene COVID-19?

Has tenido un **contacto estrecho** si has estado con dicha persona desde 48 horas antes de que inicie síntomas o del diagnóstico, sin las medidas de protección necesarias, en las siguientes circunstancias:

- **Proporcionando cuidados.**
- Estando en el mismo lugar a menos de 2 metros y durante más de 15 minutos.

Por tanto, si has tenido un contacto estrecho, los servicios de salud de tu CCAA te contactarán para hacerte seguimiento. Debes seguir las siguientes recomendaciones:

- Permanece en casa, preferentemente en tu habitación, durante 14 días desde el último contacto.
- Restringe al máximo las salidas de la habitación y evita el contacto con los convivientes.
- Si tienes que salir de tu habitación, usa mascarilla quirúrgica.
- Observa la aparición de algún síntoma (fiebre, tos, dificultad respiratoria).
- Lávate las manos frecuentemente.
- A ser posible, no compartas el baño con tus convivientes.

Te debes organizar para no realizar ninguna salida fuera de casa, salvo que sea imprescindible, y en ese caso llevar mascarilla quirúrgica.

Recomendaciones de actuación a los cuidadores para prevenir a la presencia del COVID-19 en el hogar

2.1.- Protocolo de actuación para los cuidadores de Prefiero en Casa.

Protocolo de actuación a seguir por los cuidadores durante el desempeño de su trabajo en el domicilio de las personas dependientes con el principal objetivo de proteger tanto a los dependientes como a los cuidadores. La ayuda a domicilio está dirigida a personas de edad avanzada que además pueden presentar enfermedades crónicas de base, dos factores que se asocian a un mayor riesgo de presentar complicaciones graves en caso de infección.

Frente al coronavirus debemos mantener las siguientes medidas básicas de prevención:

- Lavado de manos frecuente con gel hidroalcohólico al menos una vez cada noventa minutos.
- Al toser o estornudar, cubrirse tanto la boca como la nariz con un pañuelo o con el codo.
- Mantener distancia de al menos dos metros de otras personas en el propio domicilio o fuera de él.
- Evitar tocarse los ojos, nariz y boca.
- Utilizar la mascarilla en todo momento, tanto en el domicilio como fuera de él. Sólo estar sin mascarilla para comer o dormir y siempre que estés al menos a 2 metros de distancia con la persona cuidada.
- Aumento de la limpieza de superficies que estén en contacto con manos o comida.
- Uso individualizado de toallas, platos y cubiertos.
- Lavado de los platos y cubertería en un lavavajillas a mínimo 60 grados.
- Ventilación diaria de la vivienda para asegurar así la correcta calidad del aire en el hogar.
- Limpieza y desinfección diaria de cuarto de baño y retrete.
- Cambio diario de vestimenta tanto de la persona dependiente como del cuidador.
- Dejar los zapatos fuera de la casa o en la entrada.
- A la hora de lavar sábanas y toallas, programas con temperaturas altas.
- Pasar la aspiradora con frecuencia, ayudará siempre a asegurar unas buenas condiciones para respirar y dificultar así la entrada de gérmenes.
- Tirar guantes y mascarillas generados durante la atención domiciliaria en un recipiente con tapa.
- Ir solo a comprar e intentar pagar siempre con tarjeta.

Recomendaciones de actuación a los cuidadores para prevenir a la presencia del COVID-19 en el hogar

2.2.- MEDIDAS ESPECÍFICAS DE PREVENCIÓN PARA MAYORES DE 70 AÑOS Y PERSONAS DEPENDIENTES

1.- **Mantén un distanciamiento físico** entre personas aproximadamente de dos metros siempre que sea posible, en todos los lugares comunes.

2.- **Lávate las manos frecuentemente** con agua y jabón durante al menos veinte segundos o con solución hidroalcohólica cada 1 o 2 horas.

3.- **Usa mascarilla siempre** que no puedas mantener la distancia física de dos metros.

4.- **Evita tocarte la cara, nariz, ojos y boca**, y cubrirte la nariz y boca al toser o estornudar con un pañuelo desechable o en el hueco del codo.

5.- **Los bancos son prioritario para las personas mayores, personas con alguna discapacidad física y mujeres embarazadas.** Con un máximo de dos personas en cada banco, siéntate en un extremo del mismo, manteniendo la máxima distancia de separación con otra persona.

6.- **Evitar ir a lugares concurridos.**

7.- **En caso de contar con un servicio de asistencia** pide a la persona que te ayuda que cumpla con los requisitos básicos de higiene:

- Lavado de manos al entrar en casa
- Mantén un distanciamiento físico de dos metros, siempre que sea posible.
- Usa mascarilla
- Evita tocarte la cara, nariz y ojos y boca, y cubrirte la nariz y boca al toser o estornudar con un pañuelo desechable o en el hueco del codo.
- Usa ropa y calzado distinto al que se ha usado para estar en la calle.

8.- Si necesitas acudir al centro de salud contacta previamente por teléfono.