



Prefiero
en Casa

Protocolos de Prevención

COVID-19



#2021

**Recomendaciones de
“Prefiero en Casa” para
prevenir el COVID-19 en el
hogar**

A medida que se establecen restricciones para frenar la propagación del coronavirus (COVID-19), **Prefiero en Casa** sigue centrándose en proporcionar una atención de alta calidad. Los cuidados en casa a personas mayores y en situación de dependencia son considerados servicios esenciales durante esta pandemia.

La preocupación por las personas que necesitan servicios de cuidado se acentúa durante esta situación de crisis sanitaria, y por ello, desde **Prefiero en Casa**, trasladamos una serie de [pautas y recomendaciones del Ministerio de Sanidad](#), tanto a las familias como a los cuidadores y cuidadoras que seleccionamos.

ÍNDICE

❖ ANTES DE ACUDIR AL DOMICILIO

1.1.- ¿Tiene síntomas?

1.2.- ¿Ha estado en contacto con una persona afectada por el COVID-19?

❖ DURANTE LOS DESPLAZAMIENTOS AL DOMICILIO

❖ EN EL DOMICILIO

3.1.- Recomendaciones que hacemos especialmente a los cuidadores y cuidadoras

3.2.- Las compras de aprovisionamientos para el domicilio

3.3.- Cómo desempaquetar los artículos de manera segura en casa

3.4.- Medidas mejoradas de higiene en el domicilio

3.5.- Limpieza de artículos electrónicos en el domicilio

3.6.- Limpieza de sábanas, toallas, ropa y demás prendas de vestir

3.7.- Gestión de residuos en el domicilio

❖ SEGUIMIENTO DE LA RELACIÓN CUIDADOR/A-DEPENDIENTE

❖ ANTES DE ACUDIR AL DOMICILIO

1.1.- ¿Tiene síntomas?

Si presenta cualquier **sintomatología** (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19 no deberá acudir a casa de la persona en situación de dependencia. Si es la persona trabajadora, deberá comunicar su situación a la familia y al **departamento de RR.HH. de Prefiero en Casa**, y si es la familia o persona dependiente quien presenta estos síntomas, deberán avisar a la persona cuidadora. Además, ambas partes deberán ponerse en contacto con el teléfono gratuito de atención al COVID-19 de la Comunidad de Madrid: 900 102 112 o con su centro de atención primaria y seguir sus instrucciones.

No debe acudir a su puesto de trabajo hasta que se confirme que no hay riesgo para usted ni para las demás personas. Consulte el decálogo de cómo actuar en caso de síntomas, elaborado por el Ministerio de Sanidad [aquí](#).

1.2.- ¿Ha estado en contacto con una persona afectada por el COVID-19?

Si ha estado en contacto estrecho (personas que hayan estado en el mismo lugar a una distancia menor a 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos) sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19, tampoco debe acudir a su puesto de trabajo, **incluso en ausencia de síntomas**. Nuevamente, deberá comunicar con su centro de salud correspondiente.

Si la persona en contacto estrecho ha sido el cuidador o cuidadora, como no podrá realizar sus tareas a distancia, deberá de contactar con su médico para que acredite si debe permanecer en una situación de aislamiento. Si así fuese, **se considerará “accidente de trabajo” para la prestación económica de incapacidad temporal**.

❖ DURANTE LOS DESPLAZAMIENTOS AL DOMICILIO

Siempre que pueda, deberá priorizar las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros. Por esta razón, se aconseja el **transporte individual**.

Si tiene que desplazarse en coche, extremará las medidas de limpieza del vehículo y evitará que viaje más de una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.

En los viajes en **transporte público** (autobús, metro o tren), o si va andando, en bicicleta o moto, guardará la distancia interpersonal con el resto de los pasajeros o personas con las que se encuentre.

❖ EN EL DOMICILIO

Consulta [aquí](#) el Procedimiento para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2 (COVID19) del Ministerio de Sanidad.

Es preciso que la persona empleadora provea al cuidador o cuidadora de **los productos de higiene y de protección individual** necesarios para poder seguir las recomendaciones individuales, (aprovisionamiento adecuado de jabón, mascarillas, solución hidroalcohólica y pañuelos desechables). Además del material de limpieza suficiente para poder acometer las tareas de higienización reforzada a diario (lejía y productos autorizados por el Ministerio de Sanidad para desinfectar, [consúltalos aquí](#)).

3.1.- Recomendaciones que hacemos especialmente a los cuidadores y cuidadoras

- ✓ Evite el saludo con **contacto físico**, incluido el besar o el dar la mano.
- ✓ Evite, en la medida de lo posible, utilizar equipos y dispositivos sin la **desinfección previa**. Si no es posible, lávese las manos inmediatamente después de haberlos usado. En este [enlace](#) tiene recomendaciones de cómo hacerlo.
- ✓ Lávese frecuentemente **las manos con agua y jabón**, o con una solución hidroalcohólica. Al llegar al domicilio, y antes de comer o preparar la comida. Es especialmente importante lavarse después de toser o estornudar o después de tocar superficies potencialmente contaminadas. Trate de que cada lavado dure, al menos, 40 segundos.
- ✓ **Cúbrase** la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y deséchelo a continuación a un cubo de basura que cuente con cierre. Si no dispone de pañuelos emplee la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- ✓ **Evite tocarse** los ojos, la nariz o la boca.
- ✓ **Tire cualquier desecho** de higiene personal -especialmente, los pañuelos desechables- de forma inmediata a la papelera.
- ✓ Cumpla con todas las **medidas de prevención**.
- ✓ Mantenga la **distancia interpersonal** (aproximadamente 2 metros).

Y recuerde; si empieza a notar síntomas, avise a **Prefiero en Casa**, a la familia o persona en situación de dependencia (extreme las precauciones tanto de distanciamiento social como de higiene si está en el puesto de trabajo) y contacte de inmediato con su médico de atención primaria o con el teléfono de atención al COVID-19 de su comunidad autónoma (Comunidad de Madrid: 900 102 112).

3.2.- Las compras de aprovisionamientos para el domicilio

Se recomienda hacer pedidos en línea o pasarlos a buscar. Se recomienda, limitar las visitas presenciales a supermercados, tiendas u otros lugares que vendan artículos esenciales para la casa.

Si no fuera posible, el cuidador o cuidadora deberá protegerse mientras compra:

- ✓ Usará **mascarilla** en los lugares públicos y cuando esté con otras personas, especialmente cuando sea difícil mantener el distanciamiento social.
- ✓ Cuando tenga que ir en persona, deberá hacerlo **durante las horas de menor concurrencia**. Deberá consultar previamente si la tienda tiene horarios especiales para personas de alto riesgo. Si es así, intentará comprar durante ese horario.
- ✓ Si suele utilizar sus propias bolsas reutilizables para las compras, deberá asegurarse de que estén limpias antes de cada uso.
- ✓ Antes de entrar y después de salir, usará una **solución hidroalcohólica**.
- ✓ **Desinfectará el carrito** con toallitas desinfectantes.
- ✓ **Evitará tocarse** los ojos, la nariz o la boca antes de lavarse las manos.
- ✓ Se mantendrá, al menos, **a 2 metros de distancia** de otras personas mientras compra y espera en fila.
- ✓ Usará los puntos de entrada o salida indicados y seguirá los carteles de dirección o marcas en el suelo diseñados para mantener una distancia adecuada entre las personas.
- ✓ Si es posible, **tocará solo los productos que deba comprar**.
- ✓ Si es posible, utilizará un método de **pago sin contacto**. Si no fuera posible, desinfectará sus manos inmediatamente después de pagar.

3.3.- Cómo desempaquetar los artículos de manera segura en casa

Actualmente, se considera que el riesgo de infección, a través de productos alimenticios, empaques de alimentos o bolsas, es bajo. No obstante, siempre es importante seguir buenas prácticas de seguridad de los alimentos:

- ✓ Al desempaquetar los alimentos, **refrigere o congele** las carnes rojas, carnes de aves, huevos, alimentos de mar y otros alimentos perecederos dentro de las 2 horas siguientes de haber realizado la compra.
- ✓ **NO** utilizar desinfectantes aptos para superficies duras, como cloro y amoníaco, en alimentos con envases de cartón o plástico para envolver.
- ✓ Después de desempaquetar los alimentos, **lávese las manos** con agua y jabón o solución hidroalcohólica por al menos 40 segundos.
- ✓ De forma regular, **limpie y desinfecte** la cocina con productos desinfectantes.

3.4.- Medidas mejoradas de higiene en el domicilio

Dada la situación actual de crisis sanitaria, **Prefiero en Casa**, sugiere a los cuidadores y cuidadoras que mejoren las medidas para garantizar la higiene y un cuidado seguro:

- ✓ Se deberán realizar tareas de **ventilación** periódica y, como mínimo, de forma diaria por un tiempo de cinco minutos.
- ✓ Es conveniente **reforzar las tareas de limpieza** en todas las estancias, con especial incidencia en superficies, especialmente aquellas que se tocan con más frecuencia como cocinas, baños, recibidor, ventanas o pomos de puertas.
- ✓ Los **detergentes** habituales son suficientes, aunque también se pueden contemplar la incorporación de lejía u otros productos desinfectantes a las rutinas de limpieza, siempre en condiciones de seguridad.
- ✓ Todas las tareas deben realizarse con **mascarilla** de un solo uso.
- ✓ Una vez finalizada la limpieza, y tras despojarse de guantes si los usa y de la mascarilla, es necesario realizar una completa **higiene de manos**, con agua y jabón o solución hidroalcohólica de, al menos, 40 segundos.
- ✓ En caso de utilización de uniformes de trabajo, se recomienda un **lavado diario** con un ciclo completo a una temperatura de entre 60 y 90 grados.

3.5.- Limpieza de artículos electrónicos en el domicilio

Para **artículos electrónicos**, como tabletas, pantallas táctiles, teclados y controles remotos.

- ✓ Considere colocarles a los artículos electrónicos una **funda que pueda limpiarse**.
- ✓ Siga las **instrucciones del fabricante** para su limpieza y desinfección. Si no se incluye ninguna instrucción, use toallitas a base de alcohol o rociadores que contengan al menos un 70 % de alcohol y seque la superficie por completo.

3.6.- Limpieza de sábanas, toallas, ropa y demás prendas de vestir

Para ropa, toallas, ropa blanca y otros artículos.

- ✓ Lave los artículos según las instrucciones del fabricante. Use la **máxima temperatura** de agua permitida y séquelos completamente.
- ✓ **No sacuda** la ropa sucia.
- ✓ Limpie y **desinfecte los cestos de ropa**.
- ✓ **Lávase las manos** de inmediato.

3.7.- Gestión de residuos en el domicilio

La gestión de los residuos continuará realizándose del modo habitual, respetando los protocolos de separación de residuos. Se recomienda que los pañuelos desechables que empleen sean desechados en papeleras protegidas con tapa y, a ser posible, accionados por pedal.

Todo material de higiene personal (mascarillas, guantes de látex, etc.) debe depositarse, si separan residuos, en la **basura de resto**.

❖ **SEGUIMIENTO DE LA RELACIÓN CUIDADOR/A-DEPENDIENTE**

El seguimiento mensual y la valoración personalizada de **Prefiero en Casa**, es fundamental para garantizar el buen desempeño entre la relación cuidador/a-cliente, ya que ésta repercute positivamente en los cuidados.

Durante la pandemia, las valoraciones para el informe sociosanitario de la persona en situación de dependencia se realizan de manera telemática a través de **llamadas telefónicas o por videoconferencia** para garantizar la seguridad de las personas trabajadoras y familias.