

Recomendaciones para el aislamiento domiciliario en casos leves de COVID-19

Estas son las recomendaciones que se deben seguir si se está en aislamiento domiciliario por ser un caso leve de COVID-19.

Lea atentamente estas recomendaciones y pregunte (telefónicamente) cualquier duda. Sus familiares y convivientes deben recibir también información.

Lugar de aislamiento (debe disponer de teléfono en la habitación)



Quédese en su casa, evite salir de la habitación, manteniéndola ventilada y con la puerta cerrada.



Evite distancias menos de 2 metros de los convivientes.



Evite visitas a su domicilio.



Utilice su propio baño; si lo comparte, debe desinfectarse antes de que lo usen otros.



Tenga en la habitación **productos de higiene de manos.**



Tenga un cubo de basura de pedal en la habitación

Los productos de desecho deben tirarse en la bolsa de plástico colocada dentro del cubo de basura. Anúdela bien antes de tirarla.

Prevenir el contagio



Tápese al toser y estornudar con un pañuelo de papel.



Tire el pañuelo en la **papelera**.



Lávese las manos con agua y jabón.



No comparta utensilios personales como toallas, vasos, platos, cubiertos y cepillos de dientes.



Póngase la mascarilla si sale a espacios comunes o entra alguien en la habitación, y lávese las manos al salir.



Limpie a diario las superficies que se tocan a menudo, baño e inodoro con bayetas desechables y lejía (1 parte de lejía al 5% por 99 de agua). **Lávese las manos al terminar.**

Persona cuidadora



Guantes para cualquier contacto con secreciones.



Utilice mascarilla cuando compartan espacio.



Lave las manos si entra en contacto aunque haya usado guantes.

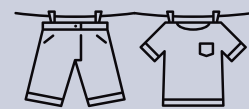


La persona cuidadora **no debe tener factores de riesgo de complicaciones**, y debe realizar **autovigilancia de los síntomas**.

Limpieza



Use **lavavajillas** o friegue con agua caliente



No sacudir la ropa, meter una **bolsa hermética**. **Levase siempre las manos** después de tocar la ropa.



Lave la ropa a **60-90°** y séquela bien.

Si nota empeoramiento comuníquelo a su profesional de referencia o al 112. Si algún conviviente o cuidador presenta síntomas, no acuda a su centro sanitario y llame por teléfono. Para dudas sobre el COVID-19, teléfono habilitado es: 941 29 83 33

Fuentes:

- Basada en la [Infografía de Recomendaciones para el paciente caso de investigación o caso confirmado leve en aislamiento domiciliario](#). Consejería de Sanidad Asturias.
- [Manejo domiciliario de casos de investigación, probables o confirmados de COVID-19](#). Ministerio de Sanidad.
- COVID-19: self-isolation for patients undergoing testing. Public Health England.

توصيات للعزل المنزلي في الحالات المعتدلة من كوفيد 19

هذه هي التوصيات التي يجب إتباعها إذا كنت في عزل منزلي لكونك حالة معتدلة من الكوفيد 19 يرجى قراءة هذه التوصيات بعناية وطرح أي أسئلة (عبر الهاتف).
جب أن يتلقى أفراد عائلتك والمخالطون لك هذه المعلومات أيضًا.

مكان العزل (يجب أن يكون لديك هاتف في الغرفة)



إبق في منزلك, تجنب الخروج من الغرفة, وحافظ على تهويتها مع إغلاق الباب



تجنب المسافات أقل من 2 متر مع المخالطين لك.



تجنب الزيارات المنزلية



إستخدم حمامك الخاص؛ إذا كنت تشاركه، يجب عليك تطهيره قبل أن يتم استخدامه من قبل الآخرين.



إحتفظ في الغرفة بمنتجات نظافة اليدين.



إحتفظ بسلة قمامة ب دواسة في الغرفة

يجب التخلص من النفايات في الكيس البلاستيكي الموجود داخل سلة القمامة. إعدده جيدا قبل رميه

الشخص مقدم الرعاية



إغسل يديك بالماء والصابون



إلقي المنديل في القمامة



التغطية عند السعال و العطس ب المناديل الورقية



لا تشارك الأدوات الشخصية مثل المناشف والأكواب والأطباق وأدوات المائدة وفرشاة الأسنان



ضع القناع إذا خرجت لأماكن عامة أو دخل شخص ما إلى الغرفة وأغسل يديك عند المغادرة.



نظف يوميًا الأسطح التي يتم لمسها غالبًا، الحمام والمرحاض بقطعة قماش يمكن التخلص منها ومبيض (5٪ مبيض مقابل 99 من ماء). إغسل اليدين عند الانتهاء.

منع العدوى



إغسل يديك عند أي تلامس، حتى إذا كنت ترتدي القفازات.



ارتد قناعًا عند مشاركة المكان



إرتدي القفازات عند أي تلامس مع الإفرازات



الشخص مقدم الرعاية لا يجب أن يكون لديه عوامل خطر للمضاعفات و يجب أن يقوم بالمراقبة الذاتية للأعراض

النظافة



إغسل الملابس عند درجة 60-90° و جففها جيدًا



لا تفر الملابس، ضعها في كيس محكم. إغسل يديك دائمًا بعد لمس الملابس.



إستخدم غسالة الصحون أو الغسل ب الماء الساخن

إذا لاحظت تدهورا أبلغ الأخصائي الصحي الخاص بك أو إتصل ب 112. إذا ظهر لأي مخالط أو مقدم الرعاية أعراض لا يذهب إلى المركز الصحي ويتصل بالهاتف الذي تم تخصيصه لمنطقتك. 941 29 83 33

مصادر

- بناء على رسم توضيحي للتوصيات لحالة المريض قيد التحقيق أو الحالة المعتدلة المؤكدة في العزل المنزلي. وزارة الصحة في أستورياس.
- التعامل المنزلي للحالات قيد التحقيق أو المحتملة أو المؤكدة لكوفيد 19. وزارة الصحة.
- كوفيد 19: العزل الذاتي للمرضى الذين يخضعون للإختبار. الصحة العامة في إنجلترا.



Recomandări pentru izolarea locuinței în cazuri ușoare de COVID-19

Acestea sunt recomandările care trebuie respectate dacă sunteți în izolare de casă pentru că sunteți un caz ușor de COVID-19.

Vă rugăm să citiți cu atenție aceste recomandări și să adresați (telefonic) orice întrebare. Membrii familiei și conviețuitorii dvs. ar trebui să primească, de asemenea, informațiile.

Loc de izolare (trebuie să aibă un telefon în cameră)



Stai acasă Evitați să părăsiți camera, menținând-o ventilată și cu ușa închisă.



Evitați distanțele inferioare din 2 metri de concubini.



Evitați vizitele la domiciliul dvs.



Folosiți-vă propria baie; dacă îl împărtășești, trebuie dezinfectată înainte pentru a fi folosit de alții.



Păstrați în Camera produse pentru igiena mâinilor.



Aveți o cutie de gunoi de pedala pe Camera.

Produsele uzate trebuie aruncate în punga de plastic plasată în interiorul cutiei de gunoi. Înnotați-l bine înainte de a-l arunca.

Preveniți contagiunea



Acoperiți când tușești și stranut cu a hârtie de țesut.



Arunca eșarfa pe **coș de gunoi**.



Spălați-vă pe mâini cu săpun și apă.



Nu împărtășiți ustensile personal ca prosoape, pahare, farfurii, tacâmuri și periută de dinți.



Puneți masca dacă merge în spații comun sau cineva intră în cameră și spălați-vă mâinile la plecare.



Curățați suprafețele zilnic ce este ating adesea o toaletă și o toaletă cu cârpe de unică folosință și înălbitor (1 parte 5% înălbitor pentru 99 de apă). **Spălați-vă mâinile când ați terminat.**

Îngrijitor



Mănuși pentru orice contact cu secreții.



Masca de purtare când se împărtășesc spații.



Spală-ți mâinile dacă luați legătura, deși există mănuși purtate.



Îngrijitorul **nu trebuie factori de risc pentru complicații**, și trebuie să performeze **auto-monitorizare a simptome**.

Ștergere



Utilizare **mașină de spălat vase** sau scrub cu apă caldă.



Nu te agita hainele, pune-l înăuntru **geantă ermetică**. **Spală-te mereu pe mâini** după atingerea hainelor.



Spală hainele **la 60-90°** și se usucă bine.

Dacă observați o înrăutățire raportați-l la profesionistul de referință sau la 112.

Dacă vreun partener sau îngrijitor are simptome nu mergeți la un centru de sănătate și nu apelați.

Pentru întrebări despre COVID-19, numărul de telefon este: **941 29 83 33**

Surse:

- Pe baza [Recomandări infografice pentru pacient, caz cercetat sau caz ușor confirmat în izolarea locuințelor](#). Departamentul de Sănătate din Asturias.
- [Gestionarea la domiciliu a cazurilor investigate, probabile sau confirmate de COVID-19](#). Ministerul Sănătății.
- COVID-19: auto-izolare pentru pacienții supuși testării. Sănătate publică Anglia.

18 marzo 2020



Gobierno de La Rioja