

# RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CONTAGIADOS CON CORONAVIRUS



Usted recibió atención en uno de nuestros centros de atención achs **resultando positivo (+) A infección por covid-19.**

Si el médico no le ha indicado hospitalización, **deberá seguir las siguientes recomendaciones:**

## 1

### MANTENER LAS SIGUIENTES MEDIDAS BÁSICAS PERSONALES:



**Realizar lavado de manos** frecuente con agua y jabón o solución de alcohol gel al menos **por 20 segundos** cada vez



**No compartir artículos** de higiene personal ni de alimentación con los otros habitantes del hogar o lugar donde pernocta



**En caso de estornudar o toser**, cubrirse la nariz y boca con el antebrazo o con pañuelo desechable, el que deberá eliminar en bolsas plásticas dentro de un basurero con tapa y luego lavarse las manos



**Usar toallas de papel desechables** para secarse las manos o usar toallas exclusivas



Idealmente **ocupar una habitación de manera individual**, con ventana para mantener una ventilación constante



En caso de no contar con una habitación individual, **dormir en camas separadas** con al menos un metro de separación



**En el caso de imposibilidad de mantener distancia de 1 metro entre personas que cohabitan**, utilizar elementos de protección personal como mascarilla



**Limitar el movimiento del paciente** y su uso de espacios compartidos



**Realizar seguimiento de sus síntomas** como fiebre o tos o dificultad respiratoria, entre otros y controlar su temperatura al menos tres veces al día



**Restringir el contacto con otras personas** fuera de la casa, por ejemplo, no salir del hogar, no recibir visitas, ni realizar o participar de eventos sociales, tales como fiestas y encuentros



Dentro del perímetro del hogar **se recomienda realizar actividades** como ejercicio (en caso de no presentar síntomas), teletrabajo y establecer formas de comunicación por medios electrónicos (por ejemplo, familiares, amigos y compañeros de trabajo), mientras cumpla las indicaciones previamente descritas y aquellas indicadas por su médico

## 2

### MANTENER AMBIENTES LIMPIOS Y VENTILADOS:

- **Limpiar y desinfectar diariamente las superficies** que se tocan con frecuencia como veladores, respaldos de cama, manillas y otros muebles del dormitorio
- **Desinfectar** con solución de hipoclorito de sodio (cloro) - la medida de desinfección adecuada es solución al 1%, esto es 4 cucharaditas de cloro por un litro de agua
- **Limpiar y desinfectar las superficies del baño e inodoro**, al menos una vez al día

- **Lavar sus utensilios de comida con agua y lavalozas**
- Cuando sea posible **use guantes desechables y ropa protectora** (por ejemplo, delantales de plástico) al limpiar o manipular superficies o ropa sucia contaminada
- **La ropa utilizada por el paciente**, como también la ropa de cama, toallas de baño y de mano **se deberá lavar** en lavadora con detergente común y **secar separada de la ropa** del resto de los habitantes del hogar
- **Colocar la ropa contaminada en una bolsa plástica cerrada** y no agitar la ropa sucia ni la ropa de cama del paciente al hacer la cama

## 3

**EN CASO DE REQUERIR CUIDADOR:**

- **Limitar el número de cuidadores del paciente**, idealmente asignar una persona que tenga buena salud, sin factores de riesgo (enfermedades crónicas, embarazo o edad sobre 60 años)
- **El cuidador debe usar una mascarilla todo el tiempo mientras esté en la misma habitación con la persona enferma.** Las mascarillas no deben tocarse ni manipularse durante el uso. Si la mascarilla se humedece o ensucia con secreciones, se debe eliminar y cambiar de inmediato. En el caso de ser mascarilla desechable, eliminar la mascarilla después de su uso y realizar la higiene de las manos después de quitarse la mascarilla
- **En el caso de mascarilla casera se recomienda elaborar una que tenga mínimo 2 capas de tela** según el espesor de ésta, de dimensiones de 15 cm de alto por 25 cm de ancho aproximadamente, flexible a la cara. No toque la mascarilla mientras la usa; si lo hace, realice higiene de manos con agua y jabón por al menos 20 segundos o con alcohol gel.

**Quítesela por detrás**, desanudando los hilos, ganchos o lazos. **No toque la parte delantera de la mascarilla**, ya que se encuentra contaminada. La mascarilla debe poder lavarse y secarse sin producir daños en la tela o en la forma, si no, se debe desechar

- **Realizar lavado de manos después de todo contacto con personas enfermas.** El lavado de manos debe realizarse antes y después de la preparación de la comida, antes de comer, después de ir al baño y cuando las manos se vean sucias. Realizar la higiene de manos usando agua y jabón de forma frecuente. Utilice alcohol gel siempre que las manos estén visiblemente limpias

## 4

**MANTENER LAS SIGUIENTES MEDIDAS BÁSICAS PERSONALES:**

- **El paciente deberá notificar a su médico tratante sus contactos estrechos**, ya que estos deberán iniciar aislamiento domiciliario y seguimiento
- **En el caso que uno de los contactos estrechos presente síntomas respiratorios** como fiebre mayor a 37,8°C, tos, dificultad respiratoria, dolor de cabeza, dolor de garganta, y/o dolor muscular, **deberá acudir a un centro asistencial**
- **El caso estrecho deberá realizar las mismas medidas de aislamiento domiciliario y de higiene descritas para pacientes sospechosos o confirmados con COVID-19**



Recuerde que, dependiendo de la gravedad de sus síntomas, **su médico podría indicar recomendaciones adicionales a las antes mencionadas.** En general, el reposo y aislamiento domiciliario tendrán una duración de 11 días desde el inicio de los síntomas o la toma de PCR si no está clara la fecha de inicio de los síntomas, sin embargo, dicho tiempo podrá extenderse en caso de no haberse recuperado completamente la enfermedad.

**! IMPORTANTE:**

**ESTAS RECOMENDACIONES SON PARA PACIENTES CONFIRMADOS CON COVID-19 QUE NO REQUIERE HOSPITALIZACIÓN. EL ACHS CENTER REALIZARÁ SEGUIMIENTO DE SU SITUACIÓN DE FORMA DIARIA.**



**Para más información llama al 600 360 7777 (Salud Responde del MINSAL) o a nuestro ACHS CENTER 600 600 2247**