

Recomendaciones para el domicilio, de personas en cuarentena

En el marco de la prevención de enfermedades por virus respiratorios en nuestra provincia, el Ministerio de Salud Pública de la Provincia de Tucumán, emite las siguientes recomendaciones dirigidas a colaborar en la contención de la transmisibilidad mediante el aislamiento domiciliario.

Deberá realizar el aislamiento dentro del hogar durante 14 días. Éste período puede cambiar si llegara a aparecer una persona con síntomas dentro de la casa

Si viene de una zona con circulación activa de coronavirus, sin ningún síntoma y haya que realizar la cuarentena en el hogar, las principales recomendaciones y medidas de protección para usted y las demás personas que no estén enfermas son:

- Debe considerar que el pasajero podría estar incubando una enfermedad respiratoria viral tales como gripe o coronavirus; por lo tanto no presentará síntomas en éste período de incubación
- Mientras está incubando, es decir que no tiene ni fiebre, ni tos, no contagia al resto de las personas. No obstante es mejor que dentro de su hogar lo mantenga en un espacio individual, de ser posible, o lo más alejado de otras personas.
- El contagio es por las gotitas de tos, estando a menos de 2 metros de un enfermo; y a través de superficies contaminadas por el enfermo (lapiceras, picaportes, pasamanos, etc.)
- Hacer que todos los miembros del hogar se laven a menudo las manos con agua y jabón o frotándose con alcohol en gel. Sobre todo después de cada contacto con una persona enferma o con su habitación o su baño.
- No compartir cepillos de dientes, cigarrillos, cubiertos, platos, bebidas, toallas, esponjas, sábanas, etc. Los platos y cubiertos deben lavarse con agua y jabón o detergente después de cada uso, pero no hace falta tirarlos.
- Use toallas de papel para secarse las manos o asigne una toalla de tela **para cada miembro de la familia**. Por ejemplo, cada persona puede tener una toalla de un color distinto.
- De ser posible, tenga una buena ventilación en las áreas comunes de la casa
- **Durante éste período, no reciba visitas ni salga a la calle.**
- Lo estaremos llamando periódicamente para conocer el estado de salud de la familia, durante 14 días.

Si alguna de las personas llegase a tener fiebre, tos, malestar general, comuníquese inmediatamente a los teléfonos que figuran al pie. Además:

- Coloque un barbijo al enfermo y mantenga a la persona enferma alejada de las otras personas, lo más posible.
- Una persona enferma no debe recibir visitas, a menos que sea la persona que cuida de ella. Procure que un solo adulto de la casa sea el que cuide de la persona enferma.
- El cuidador deberá llevar un barbijo bien ajustado a la cara cuando esté en la misma habitación que el enfermo. No hay que tocar ni manipular la mascarilla mientras se lleve puesta. Si se moja o se mancha de secreciones, habrá que cambiarla de inmediato. Habrá que desechar la mascarilla después de usarla y lavarse bien las manos después de sacársela.
- Recordar a la persona enferma que se cubra con el pliegue del codo la boca cuando tose y que se lave a menudo las manos con agua y jabón y además con alcohol en gel, especialmente después de toser o estornudar.
- Mantenga a la persona enferma en una habitación separada de las áreas comunes de la casa. Mantenga cerrada la habitación del enfermo (la puerta), aunque ventilada en lo posible (las ventanas).
- Limitar el movimiento del paciente y reducir al mínimo los espacios compartidos (por ejemplo, cocina, baño), garantizando en todo caso que estén bien ventilados (por ejemplo, dejando las ventanas abiertas).
- Evitar el contacto directo con los fluidos corporales, sobre todo las secreciones orales y respiratorias, y con las heces. Utilizar guantes descartables en el contacto con la boca y la nariz y en la manipulación de heces, orina y desechos. Aplicar la higiene de manos antes y después de quitarse los guantes.
- Limpiar y desinfectar con frecuencia diaria las superficies que hayan estado en contacto con el enfermo, como la mesita de noche, la estructura de la cama y otros muebles de la habitación, con solución de lavandina al 0,1%
- A menos que tenga que ir al médico, una persona con síntomas no debe salir de la casa al menos durante los primeros 14 días después de que aparecen los síntomas.
- Si las personas enfermas necesitan salir de la casa deben cubrirse la boca y la nariz con el pliegue del codo cuando tosan o estornuden y usar barbijos comunes si es posible.

- Lavar la ropa, sábanas, toallas, etc. de las personas enfermas con agua y jabón, o a lavarropa a 60°-90 °C con detergente ordinario, y dejar que se sequen bien. La ropa contaminada debe colocarse en una bolsa hasta el momento de lavarla. No sacudir la ropa sucia y evitar el contacto directo de la piel y la ropa con los materiales contaminados.
- Usar guantes descartables y ropa protectora (por ejemplo, delantales de plástico) para limpiar y manipular superficies, ropa o sábanas manchadas con fluidos corporales. Aplicar la higiene de manos antes y después de quitarse los guantes.
- Lavar el baño que utiliza el paciente enfermo, todos los días y repasar las superficies varias veces al día con paños con lavandina al 0,1% (1000ppm).
- Evite que una mujer embarazada sea la que cuide del enfermo. (Las mujeres embarazadas enfrentan un riesgo más elevado de complicaciones por enfermedades respiratorias ya que debido a su estado pueden tener un sistema inmunitario debilitado).

Partiendo de lavandina 80gr/l: Colocar 125 ml (media taza) de lavandina concentrada en 10 L de agua.
Partiendo de lavandina 60gr/l: Colocar 166 ml (tres cuartos de taza) de lavandina concentrada en 10 L de agua. Utilizar lavandina diluida dentro de las 24 horas de preparada la dilución. Conservarla en envase limpio, opaco, cerrado e identificado.

Recuerde que se considera como CONTACTO ESTRECHO, a toda persona que haya cuidado a una persona con síntomas y que no haya utilizado las medidas de protección adecuadas.

Persona que haya permanecido a una distancia <2 metros, (ej. convivientes, visitas) de un caso probable o confirmado.

Ante cualquier duda consulte con su médico o a los teléfonos que figuran al pie

Dirección de Epidemiología - Celulares: +54-9-381-6346784

Teléfono fijo: 0381-430-2228. (Lunes a viernes de 7 a 17 horas)