



Recomendaciones para personas en cuarentena en contexto de prevención de contagio del Nuevo Coronavirus (COVID-19),

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.

Si una persona viene de viaje del exterior del país deberá realizar el aislamiento en lugar en el que se encuentre residiendo durante 14 días.

A pesar de no presentar ningún síntoma las principales recomendaciones y medidas de protección son:

- El viajero podría estar incubando una enfermedad respiratoria viral tal como coronavirus o gripe, por lo tanto puede no presentar síntomas en éste período de incubación. Durante este tiempo, no contagia a las personas, no obstante, es fundamental mantener una distancia considerable con el resto de los convivientes.
- 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 mismo (lapiceras, picaportes, pasamanos, etc.).
- Es necesario realizar lavado frecuente de manos con agua y jabón o frotándose con alcohol en gel o solución de alcohol, sobre todo después toser, estornudar o tener contacto con superficies que pueda estar contaminadas.
- No compartir mate, cigarrillos, cubiertos, platos, bebidas, toallas, esponjas, sábanas, etc. Los platos y cubiertos deben lavarse con agua y jabón o detergente después de cada uso; no es necesario el uso de descartables.
- Use preferentemente toallas de papel para secarse las manos o asigne una toalla de tela **para cada persona**.
- Mantenga una buena ventilación en las áreas comunes del hotel.
- **Durante éste período, la persona en cuarentena no deberá recibir visitas ni salir a la calle.**

Si alguna de las personas en cuarentena presenta: fiebre, tos, agitación, malestar general, comuníquese inmediatamente a teléfono 3816346784.

Coloque un barbijo al enfermo y manténgalo alejado de las otras personas.

- No hay que tocar ni manipular el barbijo mientras se lleve puesto. Si se moja o se mancha de secreciones, habrá que cambiarlo de inmediato. Habrá que desecharlo después de usarlo y lavarse bien las manos al sacárselo.
- 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 aunque ventilada en lo posible.
- Limitar el movimiento del paciente y reducir al mínimo los espacios compartidos, garantizando que estén bien ventilados.
- 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 1%.
- 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.
- Lavar la ropa, sábanas, toallas, etc. de las personas enfermas con agua y jabón, o a lavarropa a 60°-90 °C con detergente común y dejar que se seque 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 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 1% (con solución de hipoclorito de sodio al 1%: 10 ml de lavandina en 1000 ml de agua; si la lavandina es concentrada 50 - 60 gr/litro).

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