

PERSONAL DE SALUD

PRECAUCIONES A CONSIDERAR EN SU DOMICILIO



En el momento que acudas a tu domicilio tras tu trabajo en el centro de salud deberás ser consciente de que puedes suponer un riesgo para las personas que viven contigo, por eso, deberás tener la precaución de procurar tener el **mínimo contacto con:**

- Personas mayores de 65 años.
- Personas con afecciones médicas crónicas como:
 - Hipertensión arterial
 - Enfermedades del corazón
 - Diabetes
 - Asma
 - Inmunodeprimidas
 - Embarazadas

Mientras dura la epidemia se realizará **vigilancia activa** de la aparición de síntomas de infección respiratoria aguda como fiebre, tos, dolor de garganta y dificultad para respirar.

En el caso de aparecer sintomatología de infección por COVID-19, debes acudir al área de urgencias, además, si algún miembro de tu casa presenta síntomas compatibles con la enfermedad se debe realizar aislamiento según recomendaciones.

AL LLEGAR A CASA



No toques nada.



Quítate los zapatos.



Deja el bolso, cartera, llaves en una caja la cual debes tener en la entrada.



Te debes **duchar en el momento que entres a tu casa** con el fin de favorecer la eliminación de posibles fómites.



Lava tu celular y las gafas con agua y jabón o alcohol.



Limpia con lejía las superficies de todo lo que hayas traído de afuera antes de guardarlo (añade 25 ml de lejía a un litro de agua).



La ropa personal, toallas y ropa de cama se deben lavar en un programa de lavado no inferior a 40°C

Recuerda que **no es posible hacer una desinfección total**, el objetivo es disminuir el riesgo.



Evita que **terceras personas tengan contacto directo con tus fluidos corporales**, especialmente los orales o secreciones respiratorias, no compartiendo objetos de uso personal como lo son: cepillos de dientes, vasos, platos, cubiertos, toallas, entre otros.



Se recomienda **lavar la vajilla y cubiertos** utilizando agua y jabón.



Se aconseja **limpiar habitualmente la cocina y el cuarto de baño** con detergentes en cuya composición esté presente la lejía (añadir 25 ml de lejía a un litro de agua).



Debes ser consciente que puedes **contaminar por fómites:** teléfonos, mandos de televisión, material ofimático, grifos, interruptores, pomos (chapa) de puertas... por lo que los debes limpiar habitualmente.



Debes mantener **bien ventiladas las zonas comunes de tu casa.**

RECOMENDACIONES GENÉRICAS

En caso de que convivas con personas con patologías de riesgo, duerme en camas separadas, utiliza baños diferentes en la medida de lo posible y/o desinfectalo en cada uso, además, adopta las recomendaciones generales.

Recuerda que **las medidas genéricas de protección individual frente a enfermedades respiratorias incluyen:**



Higiene de manos frecuente lava con agua y jabón o soluciones alcohólicas, especialmente después de tener contacto directo con personas enfermas o su entorno.



Al toser o estornudar, **cúbrete la boca y nariz** con el codo flexionado.



Usa pañuelos desechables y tíralos tras su uso.



Si presentas síntomas respiratorios, **evita el contacto cercano** (manteniendo una distancia de al menos un metro aproximadamente) con otras personas.



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión.

Fómite: cualquier objeto carente de vida o sustancia que, si se contamina con algún patógeno viable, tal como bacterias, virus, hongos o parásitos, es capaz de transferir dicho patógeno de un individuo a otro.

Lejía: líquido corrosivo y transparente de olor muy fuerte, formado por una disolución de álcalis o sales alcalinas, que se emplea para blanquear la ropa y desinfectar.