

## MEDIDAS PREVENTIVAS PARA NO CONTAGIARNOS Y NO CONTAGIAR A LOS DEMÁS

El lavado de manos es una de las medidas principales para evitar el contagio por coronavirus



Lávate las manos con agua y jabón con frecuencia durante 40-60 segundos



Cuando acabes de lavarte las manos cierra el grifo y abre el picaaporte de la puerta con un papel desechable

Mantener limpias las superficies que solemos utilizar como mesas, teclados, ordenadores, picaportes de las puertas



Desecha el material utilizado para limpiarte las secreciones o secarte las manos

Tras lavarte las manos sécate con un papel desechable



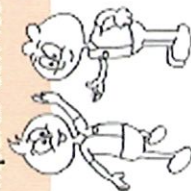
Si tenemos fiebre y tos, nos quedamos en casa, en reposo



Al toser o estornudar utiliza un papel desechable para ponerte delante

Al estornudar hazlo poniendo el codo por delante

No compartir con los demás, alimentos, bebidas, vasos, platos, cubiertos, ni móviles



Trata de saludar sin dar besos ni dar la mano



Pide información si tienes alguna duda en el siguiente teléfono:

900 102 112



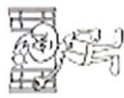
También se puede acceder a más información en la web de la Comunidad de Madrid a través de este código QR o en la dirección:  
<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/2019-nuevo-coronavirus>



## RECOMENDACIONES DOMICILIARIAS PARA EL MANEJO DE PACIENTES CON SOSPECHAS O QUE PRESENTEN SÍNTOMAS LEVES POR EL CORONAVIRUS

¿Dónde se ubica al paciente?

- Siempre que se pueda se recomienda **isolar** al paciente en una habitación de uso exclusivo para él, con cuarto de baño de uso individual. Si no es posible se ubicará al paciente en una habitación donde se pueda garantizar una **distancia mínima de dos metros**.
- La habitación deberá tener buena ventilación con ventanas, evitando las posibles corrientes de aire hacia el resto de la casa.
- La estancia permanecerá con la puerta cerrada en todo momento para evitar el contacto con el resto de habitaciones.
- Dispondrá de un cubo de basura con tapa automática y bolsa en su interior con cierre hermético para **alojar cualquier desecho del paciente**.



Comunicación con el resto de familiares y personal sanitario

- La vivienda deberá disponer de un teléfono para la comunicación directa con el personal sanitario designado para el seguimiento de la evolución del paciente.
- Con el fin de **minimizar el contacto del paciente con el resto de familiares**, debe tener un intercomunicador, como el que se utiliza con los bebés. También se puede utilizar un móvil.

Circulación del paciente por el entorno doméstico

- En la medida de lo posible se intentará **limitar la circulación del paciente** para **minimizar el contacto con el resto de familiares o convivientes**.
- Si la situación lo requiere el paciente circulará por el entorno domiciliario haciendo un uso correcto de la mascarilla. Siempre se tendrá presente la **higiene de manos**.
- No compartir con el paciente alimentos, bebidas, utensilios ni otros objetos personales (teléfonos, bolígrafos, ordenadores, mandos TV...)
- Se deberá restringir cualquier visita domiciliar que no sea imprescindible.



Lavado de manos y aseo personal

El lavado de manos es una de las medidas principales para evitar el contagio por coronavirus. Se tiene que realizar:

- Antes y después de cada contacto que se tenga con el paciente.
  - Antes de que el paciente **salga de su habitación**.
  - Después de **toser o estornudar**.
  - Después de **manipular pañuelos**.
  - Antes de **comer**.
  - Después de realizar la limpieza de cualquier útil o superficie.
- El paciente podrá **asearse de forma habitual** minimizando el contacto con objetos si el baño no es exclusivo y desechando la ropa que utilice o use en un cubo exclusivo para ello.
- Los utensilios de aseo serán de uso individual. Y recuerde bajar la tapa antes de tirar de la cadena.



Manejo y limpieza de residuos

- La toalla tendrá un **único uso** y se desechará a un cubo específico para el posterior lavado.
- Después de cada uso del baño se procederá a la **limpieza con lejía de uso doméstico**.
- La ropa del paciente (también la ropa de cama) se trasladará en una **bolsa hermética cerrada para su lavado a máquina a una temperatura de 60-90°C con jabón o detergente de uso habitual**.
- Las superficies que se tocan con frecuencia deberán lavarse con una solución de lejía en una proporción de 1:50 y preparada recientemente.



Para obtener más información, en el siguiente teléfono se atenderá cualquier consulta a la ciudadanía



900 102 112

También se puede acceder a más información en la web de la Comunidad de Madrid a través de este código QR o en la dirección:  
<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/2019-nuevo-coronavirus>

