

RECOMENDACIONES PARA EL AISLAMIENTO DOMICILIARIO POR COVID-19

- **Permanecer en su domicilio**, en una habitación bien ventilada, sin corrientes forzadas de aire por sistemas de calor o refrigeración, **PREFERENTEMENTE** de uso **INDIVIDUAL** o, si no es posible, mantener una distancia mínima de 2 metros con mis convivientes. La puerta de la habitación deberá permanecer cerrada.
- Estar **LOCALIZABLE POR TELÉFONO**.
- Disponer, dentro del **espacio de aislamiento**, de:
 - Sistema de comunicación por vía telefónica (fijo o móvil) o intercomunicador (como los de bebé) para comunicarme con los familiares y el personal sanitario sin necesidad de salir.
 - Un cubo de basura con tapa de apertura de pedal y bolsa de plástico con cierre para depositar residuos y objetos desechables.
 - Baño para su uso exclusivo. Si no fuera posible, deberá limpiarlo con lejía doméstica tras cada uso que haga.
 - Utensilios de comida y aseo de uso individual y jabón o solución hidroalcohólica para la higiene de manos.
 - La ropa personal, ropa de cama, toallas... deberá ser de su uso exclusivo y cambiarse con frecuencia, especialmente si están húmedas.
- Seguir en todo momento las siguientes **medidas de higiene**:
 - Cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar con pañuelos desechables (que depositara en el cubo de su habitación) o con el codo flexionado; evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
 - Lavarse las manos con frecuencia, especialmente después de toser, estornudar y tocar o manipular pañuelos u otras superficies potencialmente contaminadas. En general con agua y jabón; también podrá utilizar soluciones hidroalcohólicas si no hay suciedad visible.
- Llevar un registro de entrada y salida de las personas que accedan a la habitación.
- Si fuera imprescindible ir a las zonas comunes del domicilio deberá llevar mascarilla quirúrgica, lavarse las manos al salir de la habitación y antes de volver a ella y mantener siempre una distancia mínima de 2 metros con sus convivientes. Las zonas comunes deben estar bien ventiladas.
- **NO RECIBIR VISITAS** durante el periodo de aislamiento.
- **NO SALIR** fuera del domicilio salvo circunstancias excepcionales.
- Tomarse y anotar la temperatura dos veces al día (mañana y final de la tarde)
- Evitar la toma de antitérmicos sin supervisión médica, para no retrasar la detección de la fiebre.