



nuevo
coronavirus
COVID-19

RECOMENDACIONES

SOBRE CUIDADO DOMICILIARIO
PARA CONTACTOS ESTRECHOS
DE PERSONAS CON **COVID-19**



Ministerio de Salud
Argentina

**Para saber qué es un contacto estrecho
hacé click en el siguiente link:**

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/Identificacion-y-seguimiento-de-contactos>



ACERCA DEL LUGAR DE AISLAMIENTO

- Evitá salir de la habitación, manteniendo la puerta cerrada, o bien de la casa si te encontrás solo/a.
- No recibas visitas durante el período de aislamiento, excepto eventuales controles de salud.
- Ventilá los ambientes de la casa, al menos una vez al día.
- Cubrite al toser o estornudar con un pañuelo de papel o con el pliegue del codo y lavate las manos en forma frecuente.
- Si compartís la vivienda, utilizá barbijo quirúrgico cuando vayás al baño.
- Utilizá alcohol en gel, pañuelos descartables y procurá contar con un cesto de residuos de boca ancha con tapa en tu habitación.
- Utilizá utensilios de uso individual, al igual que los productos para la higiene de manos como el jabón o la solución hidroalcohólica.
- La ropa personal, ropa de cama, toallas, etc. debe ser de uso exclusivo y cambiarse frecuentemente (al menos cada 3 días o si está visiblemente sucia), evitando sacudirlas.
- Disponé, en lo posible, de un sistema de comunicación por vía telefónica o equivalente para comunicarte con los familiares, sin necesidad de salir de la habitación.
- Evitá el contacto estrecho con animales domésticos si compartís la vivienda.



LIMPIEZA

Limpiá las superficies mínimo una vez en el día.

Pasos para limpieza y desinfección:

- 1) Limpiá con agua y detergente (en cantidad suficiente para que haga espuma).
- 2) Desinfectá con 10 ml (dos cucharas soperas) de lavandina en 1 litro de agua. La lavandina debe decir "55 gr/litro". Si tiene una de menor concentración (25 gr/litro) se debe poner el doble (4 cucharadas soperas de lavandina en 1 litro de agua).

En superficies no aptas para ser limpiadas con este método (celulares, teclados, otros) usá solución alcohólica (30% agua -destilada o hervida previamente- y 70% alcohol). Evitá rociar alcohol directamente sobre las superficies.



ROPA, SÁBANAS Y TOALLAS

- No las sacudas.
- Colocalas en una bolsa dentro de la habitación hasta el momento de lavarlas.
- Deberán lavarse por separado y en lo posible con agua caliente entre 60 a 90 grados.
- Lavate siempre las manos después de manipularlas.



UTENSILIOS

- Si convivís con otras personas, usá preferentemente descartables.
- A los reutilizables, lavalos con agua caliente y detergente.
- Lavate las manos antes y después de la limpieza.
- En caso de haber una persona encargada de la limpieza, tiene que protegerse con guantes, barbijo quirúrgico y protección ocular. Y debe lavarse las manos antes y después de realizar la tarea.



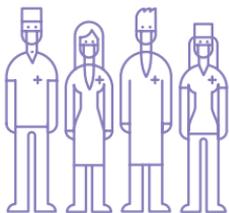
RESIDUOS

- Depositálos en un cesto, enfundado por una bolsa negra plástica en su interior (ubicado dentro de la habitación de aislamiento) y separados del resto de los residuos del domicilio.
- Procurá que la bolsa se llene solo hasta sus $\frac{3}{4}$ partes. Una vez llena, atala con doble nudo y colocala dentro de una segunda bolsa negra, que deberá llevar una leyenda de "CUIDADO-NO ABRIR" y fecha de cierre de la segunda bolsa.
- Lavate las manos inmediatamente después de manipular las bolsas con residuos, aunque hayas empleado guantes.
- Luego deberá sacarse en un horario próximo al de la recolección.



PERSONAS QUE COMPARTAN VIVIENDA

- Mantené una distancia de al menos 2 metros.
- Utilizá barbijo quirúrgico si salís a espacios comunes o entra alguien en la habitación. No toques ni manipules el barbijo mientras lo lleves puesto. Desechalo después de usarlo y lavate bien las manos.
- En caso de compartir el baño, es importante que la persona con sospecha o confirmación de covid-19 limpie cuidadosamente luego de utilizar el baño y demás espacios compartidos. De ser posible, utilizá baño propio.
- Si convivís con alguien que tiene Covid 19, realizá auto vigilancia de la aparición de síntomas como fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad para respirar, o alteraciones en el olfato y el gusto. Ante la presencia de los mismos, consultá con los servicios de salud para detectar precozmente la aparición de un posible caso.



PERSONA CUIDADORA

Se recomienda que sea una única persona la que proporcione la atención requerida y debe ser menor de 60 años, no tener diabetes ni padecer de enfermedades respiratorias, cardiovasculares o inmunológicas.

Esta persona debe utilizar:

- Barbijo quirúrgico cuando se encuentre a menos de 2 metros de la persona en aislamiento y guantes para evitar cualquier contacto con secreciones. Deberá desecharlos al salir de la habitación del paciente.
- Si no se trata de un conviviente, utilizar ropa exclusiva en el domicilio de la persona con COVID-19 (antes y después de cambiarse deberá lavarse las manos).

Deberá lavarse las manos si entra en contacto con el paciente, aunque haya usado guantes.

Realizar auto vigilancia de la aparición de síntomas como fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad para respirar o alteraciones en el olfato y el gusto; y ante la presencia de los mismos, auto aislarse de inmediato y consultar con los servicios de salud, con el fin de detectar precozmente la aparición de un posible caso.

La persona encargada de los cuidados será considerada como contacto estrecho. Se le indicará realizar aislamiento domiciliario durante 14 días luego de que el paciente sea dado de alta.

Si tenés dudas **llamá al 120,**
es gratuito desde cualquier
lugar del país y te atienden
las 24 horas.

Más información en:
argentina.gob.ar/coronavirus



Ministerio de Salud
Argentina