

# Información sobre los enfermos de coronavirus que están en su casa



Estas son algunas recomendaciones para las personas que están en aislamiento en su casa y para sus familiares o personas cuidadoras.

Estar en aislamiento en casa significa no poder salir y no tener contacto con otras personas durante un tiempo.

La Consejería de Sanidad hace estas recomendaciones.

La Consejería de Sanidad es el órgano que se encarga de la salud en la Junta de Castilla y León.

# 1

## Qué tienes que hacer si tienes coronavirus

Si tienes coronavirus tienes que estar en casa, en una habitación solo y sin salir para no contagiar a otras personas.

Si te pones peor llama a tu médico o al número 900 222 000.

El médico te dirá cuando puedes terminar tu aislamiento.

Mientras estás en casa tienes que seguir estas recomendaciones:

- Tápate la boca y la nariz al toser con un pañuelo de papel o con la parte interior del codo.
- Lávate las manos con agua y jabón. Es importante que te laves mucho las manos, sobre todo después de toser, estornudar o tocar pañuelos de papel que ya hayas usado.
- Tienes que estar siempre en una misma habitación. Esta habitación debe tener una ventana con vistas a la calle para poder ventilar el espacio. En la habitación no puedes tener ventiladores, aire acondicionado o calefactores.
- Ten un baño para ti solo. Lo mejor es que el baño esté en tu misma habitación. Si tienes que compartir el baño límpialo con lejía cada vez que lo uses.

- La puerta de tu habitación tiene que estar cerrada.
- No salgas de tu habitación. Habla por teléfono móvil con tu familia y haz actividades que te gusten como ver la tele, leer o escuchar música.
- Cuando tengas que salir fuera de tu habitación lávate las manos antes de ir a otra habitación y tápate la boca y la nariz con una mascarilla.

## 2

## ¿Qué hacer si cuidas a un paciente de coronavirus?

Si tu familiar con coronavirus puede cuidarse solo tiene que hacerlo para no contagiar a más personas. Puedes llevarle comida a su habitación, pero evita tener más contacto con él para no contagiarte.

Si tu familiar es un niño o una persona dependiente necesitará cuidados. Siempre tiene que cuidarle la misma persona.

La persona cuidadora no puede tener enfermedades graves:

- del corazón
- de los pulmones
- de los riñones
- **inmunodepresión**
- **diabetes**

Esta persona tampoco puede estar embarazada.

**Inmunodepresión.** Es una enfermedad en la que el sistema inmunitario se debilita. El sistema inmunitario es el encargado de proteger nuestro cuerpo de enfermedades e infecciones.

**Diabetes.** Es una enfermedad en la que nuestro cuerpo produce mucha o poca insulina. La insulina es una hormona que controla la cantidad de azúcar en nuestra sangre.

Si eres persona cuidadora sigue estas recomendaciones:

- Antes de entrar en la habitación del enfermo lávate bien las manos y ponte una mascarilla y unos guantes de usar y tirar.

No toques la mascarilla mientras la lleves puesta. Si se moja o se mancha, cámbiala rápido. Mientras estés en la habitación, el enfermo tiene que tener una mascarilla puesta.

- Antes de salir de la habitación del enfermo o después de haber estado con él quítate los guantes con cuidado y tíralos en una papelera con tapa y lávate bien las manos.

A continuación quítate la mascarilla, pero solo toca las cintas, nunca la parte que cubre la boca y la nariz. Tira la mascarilla a la papelera con tapa y después lávate bien las manos.

- Cuando salgas de la habitación, lávate de nuevo las manos.

# 3

## ¿Qué hacer si vives con un paciente de coronavirus, pero no eres su cuidador?

- Lávate mucho las manos con agua y jabón.
- No entres en la habitación donde está el enfermo.
- No compartas objetos personales con el enfermo  
Por ejemplo: toallas.
- Sigue con tu vida normal si es posible..
- No puede visitarte nadie.
- Si tienes fiebre, tos o te cuesta respirar llama al número 900 222 000 y di que vives con un enfermo de coronavirus.
- No tomes medicinas para la fiebre sin hablar con el médico.

# 4

## ¿Qué tiene que haber en la habitación del paciente?

- Agua y jabón, geles desinfectantes.
- Pañuelos de usar y tirar.
- Objetos de aseo del paciente.
- Móvil y cargador
- Bolsas de basura con **cierre hermético**.  
Usaremos las bolsas para la basura y la ropa del paciente.
- Un cubo de basura con tapa que se abre con un pedal.  
Dentro tiene que haber una bolsa de basura lista para usar.

### Zonas comunes de la casa

Tienes que ventilar muy bien las zonas comunes de la casa.

**Cierre hermético.** Cierre que no deja pasar aire, líquidos o fluidos.

# 5

## ¿Qué tienes que hacer con la ropa y vajilla del paciente?

### Ropa

- Cambia las toallas del paciente a menudo, siempre cuando estén mojadas.
- Mete su ropa en una bolsa con cierre hermético hasta que la laves. No sacudas la ropa antes de meterla en la lavadora.
- Lava las sábanas y toallas con detergente a una temperatura entre 60 y 90 grados. Deja que las sábanas y toallas se sequen por completo antes de recogerlas.

### Vajilla

- Los platos, cubiertos y vasos pueden ser de usar y tirar.
- Si tus platos cubiertos y vasos no son de usar y tirar, lávalos con agua caliente y jabón y usa el lavavajillas.



# 6

## ¿Cómo limpio la habitación del enfermo?

- Si el enfermo puede cuidarse solo tiene que limpiar su propia habitación.
- Si el enfermo necesita cuidados, la persona que cuida tiene que limpiar la habitación.
- Ponte guantes y mascarilla para limpiar la habitación.  
Lávate las manos después de limpiar la habitación.
- El baño y los muebles del dormitorio tienen que lavarse y desinfectarse todos los días.  
Para desinfectar tienes que usar un detergente que tenga lejía.
- Si el enfermo no tiene baño para él solo, tienes que desinfectar el baño cada vez que lo use.

## **7** ¿Qué hacer con el material de usar y tirar?

- Tira los guantes, mascarillas y pañuelos al cubo de basura de la habitación.  
Recuerda que el cubo tiene que tener tapa y tiene que abrirse con un pedal.
- Cierra la bolsa de forma hermética antes de sacarla de la habitación.  
Cuando esté cerrada, métela en otra bolsa que se pueda cerrar de forma hermética.
- Después no olvides lavarte las manos.

## 1. ¿Cómo me lavo las manos?

Lávate las manos despacio  
y asegúrate de limpiar bien todas las partes.

Paso a paso:

1. Moja tus manos con agua y echa suficiente jabón.
2. Frota las dos palmas entre sí.
3. Entrelaza los dedos.
4. Frota la parte de arriba de la mano con la palma de la otra mano.
5. Frota la parte de fuera de los dedos con la palma de la otra mano.
6. Frota el pulgar con la otra mano mientras haces círculos.
7. Pon la punta de los dedos en la palma de la otra mano y frota mientras haces círculos encima de la palma.
8. Sécate bien las manos.