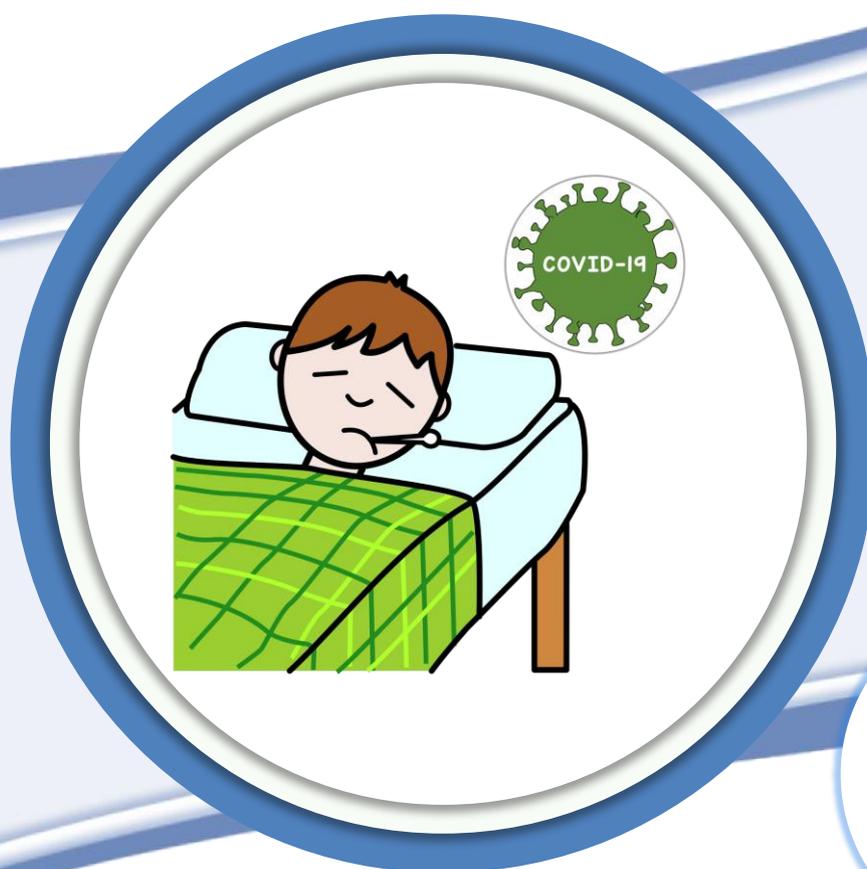


# Coronavirus:

Información sobre las personas enfermas



Edición 00 – Fecha: 19 de marzo de 2020

# INDICE

**Información sobre las personas enfermas  
que están en su casa ..... 1**

**Información sobre las personas enfermas  
que están en su casa ..... 3**

**Información sobre las personas enfermas  
que están en su casa ..... 5**

Texto original de:



Documento editado por:



Pictogramas de:



## Información sobre las personas enfermas que están en su casa



### ¿Qué es este documento?

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.

Este documento es una adaptación de la Consejería de Sanidad de la Junta de Castilla y León y Plena inclusión 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 **976 696 382**.

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 una persona enferma 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**

La persona cuidadora tampoco puede estar embarazada.

La **inmunodepresión** es una enfermedad en la que el sistema inmunitario se debilita. El sistema inmunitario es el encargado de proteger nuestro cuerpo.

La **diabetes** es una enfermedad en la que nuestro cuerpo produce 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 o cuidadora?

- 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 de la persona enferma?

- 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.

El **cierre hermético** es el cierre que no deja pasar aire, líquidos o fluidos.

#### **Zonas comunes de la casa.**

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

## 5. ¿Qué tienes que hacer con la ropa y vajilla de la persona enferma de coronavirus?

### 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 cuide 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 de la siguiente manera:

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

## Lavarse las manos 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.

## Información para enfermos de COVID-19 en centros de salud y en urgencias



### Las personas enfermas de coronavirus en los centros de salud y en urgencias

Los enfermos de coronavirus que tienen que ir al centro de salud o a urgencias y tienen fiebre, tos y dificultades para respirar:

- Tienen que decírselo al primer profesional que vean.  
Tienen que pedir a este profesional una mascarilla para evitar contagiar a otras personas.
- Tienen que alejarse de otras personas.  
Tienen que mantener una distancia con otras personas de más de 1,5 metros o 2 metros.
- Cuando tosan o estornuden tienen que taparse la nariz y la boca con un pañuelo de usar y tirar o con la parte de dentro del codo.
- Tienen que lavarse mucho las manos.  
Sobre todo, lavarse las manos después de toser o estornudar o después de tocar pañuelos que hayan usado antes.

## Información sobre las personas enfermas que están en el hospital



### 1. ¿Cómo tiene que ser la habitación de una persona enferma con coronavirus

- La habitación de un enfermo con coronavirus tiene que ser para una sola persona y tener baño.
- La puerta tiene que estar cerrada siempre.
- El enfermo no puede salir de la habitación.
- La puerta tiene que tener un cartel que avise que esa persona tiene que estar aislada.

## 2. ¿Cómo atiende el personal sanitario?

- El personal sanitario tiene que lavarse mucho las manos.
- El personal sanitario tiene que planificarse bien las tareas, para entrar en la habitación lo menos posible.
- Tiene que haber pocos profesionales en la habitación y tienen que estar el menor tiempo posible con el enfermo.

- El personal sanitario tiene que entrar a la habitación con equipo de protección.

Este equipo de protección también se conoce por las siglas EPI.

El personal sanitario tiene que ponerse el equipo de protección antes de entrar a la habitación del enfermo.

El personal sanitario tiene que quitarse el equipo de protección dentro la habitación del enfermo, menos la mascarilla.

Tiene que quitarse la mascarilla fuera de la habitación cuando la puerta esté cerrada.

### 3. ¿Cómo traslada el personal sanitario a un enfermo?

Hay que evitar mover de sitio al enfermo.

Solo se debe llevar a otro sitio al enfermo cuando el personal sanitario no pueda atenderle en su habitación.

Si hay que llevar a otro sitio a un enfermo con coronavirus:

- El personal sanitario tiene que avisar al sitio donde se va a llevar al enfermo.
- El personal sanitario tiene que mover al enfermo al final de su jornada laboral.
- Durante el traslado, el enfermo tiene que llevar mascarilla y el personal sanitario tiene que llevar mascarilla y guantes.
- El personal sanitario debe cubrir la cama del enfermo con sábanas de usar y tirar limpias.
- El personal sanitario llevará al enfermo por un camino en el que no haya muchas personas.
- El enfermo estará a una distancia de 2 metros con otras personas.

#### 4. ¿Cómo recoge el personal sanitario las muestras de un enfermo?

- El personal sanitario tiene que avisar al laboratorio de que va a recoger las muestras de un enfermo.
- Tiene que ponerse el equipo de protección para recoger las muestras de un enfermo.
- Tiene que preparar la muestra dentro de la habitación.
- Tiene que limpiar el tubo por fuera con un desinfectante.
- Tiene que poner bien de quién es la muestra.
- El personal sanitario tiene que llevar la muestra en su mano. Nunca enviará la muestra por el tubo mecánico.

## 5. ¿Cómo es el material para atender a una persona con coronavirus?

- El material tiene que ser de usar y tirar.
- El material que solo toca la piel del enfermo y no sus fluidos, no es de usar y tirar.  
Por ejemplo: un termómetro o un tensiómetro.  
Este material solo se usará con ese enfermo y estará siempre en la habitación.
- Si se usa material reutilizable el personal sanitario deberá desinfectarlo después de cada uso.

### **La habitación tiene que tener:**

- Jabón desinfectante para el lavado de manos.
- Guantes
- Pañuelos de usar y tirar
- Un contenedor para tirar la basura
- La ropa, toallas y sábanas se meterán en bolsas cerradas dentro de la habitación.

## **6. El acompañante de la persona enferma**

Si el enfermo es menor o una persona dependiente solo puede tener un acompañante.

Siempre le visitará la misma persona.

El personal sanitario comprobará que el acompañante no tenga síntomas de coronavirus ni enfermedades graves.

El personal sanitario informará por escrito al acompañante de los riesgos y de las medidas que tiene que tomar. Además, insistirá al acompañante sobre la importancia de tomar medidas de precaución y de no entrar en habitaciones de otros enfermos.

El personal sanitario comprobará que el acompañante usa el equipo de protección bien.

El acompañante no estará cuando se realicen tareas en las que se produzcan aerosoles.

## **7. Alta de la persona enferma de coronavirus**

El personal sanitario decide con Medicina Preventiva si da el alta al enfermo y se va a casa.

Medicina Preventiva son los médicos que se encargan de prevenir enfermedades.

Y recuerda:

# ¡QUEDATE EN CASA!



Para saber más sobre Plena inclusión Aragón, puedes ponerte en contacto de las siguientes formas:



Teléfono

Llámanos por teléfono, marcando:  
**976.73.85.81**



Correo electrónico

Envíanos un correo electrónico a la siguiente dirección:  
[info@plenainclusionaragon.com](mailto:info@plenainclusionaragon.com)



Dirección

Visita nuestro centro en la  
**Calle Joaquina Zamora  
Número 4, Bajos. (Barrio Actur)  
Código Postal: 50.018**

También puedes tener más información con este Código QR:



Este código QR te llevará a nuestra página web.