

Recomendaciones para cuidadores y personas
sospechosas o confirmadas de COVID-19

Higiene, limpieza y desinfección



1. El lavado de manos debe realizarse cada dos horas durante al menos 30 segundos.
2. Mantén medidas de higiene respiratoria.
3. Después de salir de la habitación, quítate los guantes y tapabocas; deséchalos en una bolsa cerrada, y lávate las manos con agua y jabón durante 30 segundos.
4. Si el baño se comparte, el cuidador debe limpiarlo y desinfectarlo diariamente.
5. Separa un juego de platos, cubiertos, pocillos y vasos para uso exclusivo del paciente. Lava estos utensilios con agua y jabón, y desinfectalos luego de su uso con hipoclorito (sumérgelos por un minuto), usando guantes de caucho.
6. Permite la ventilación natural en el hogar.
7. En caso que el paciente haya usado el automóvil, límpialo y desinfectalo con especial énfasis en las zonas de contacto, y deja que se ventile.
8. A la hora de lavar la ropa del paciente, no la mezcles con la del resto de la familia. Lávala por separado con detergente y agua.

9. Al salir, mantén las medidas de prevención para retornar a la vivienda: quítate los zapatos, desinfectalos y ventílalos; báñate, lava la ropa separada del resto de la familia sin sacudirla, lávate las manos, desecha o lava el tapabocas; limpia los accesorios como maletines, bolsas de mercado, joyas y morrales; limpia y desinfecta la zona de retiro de ropa y zapatos con frecuencia; limpia y desinfecta las manijas de las puertas del automóvil y del carro de mercado.
10. Lava y desinfecta de forma regular pisos, paredes, puertas y ventanas, e incrementa estas actividades en las superficies de los closets, roperos, armarios, barandas, pasamanos, picaportes, interruptores de luz, puertas, gavetas, topes de puertas, muebles, juguetes, bicicletas, y todos aquellos elementos con los cuales las personas de la familia tienen contacto constante y directo.
11. Lava con regularidad fundas, sábanas, toallas, etc., no mezclando las del paciente con las del resto de la familia (lávalas por separado).

Pasos al limpiar y desinfectar:

1. Retira el polvo húmedo
2. Lave con agua y jabón
3. Enjuaga con agua limpia
4. Desinfecta con productos de uso doméstico (alcohol o hipoclorito)
5. Limpia y desinfecta todo aquello que haya estado en el exterior de la vivienda o que sea de manipulación diaria como: computadores, mouse, teclados, celulares, teléfonos fijos, control remoto y otros equipos electrónicos de uso frecuente, empleando un paño limpio impregnado de alcohol al 70% o con agua y jabón, teniendo precaución para no averiarlos.

Recomendaciones adicionales para el cuidador

El cuidador idealmente debe ser un adulto joven que goce de buena salud, en lo posible sin antecedentes de vulnerabilidad; es decir, que idealmente no sea hipertenso, no tenga enfermedades cardiovasculares como ACV (Accidente Cerebrovascular), no sea diabético ni tenga inmunosupresión (uso de corticoides o inmunosupresores que disminuyan sus defensas); no tenga cáncer, VIH, enfermedades pulmonares crónicas, malnutrición, o sea mayor de 60 años.

1. No te toques los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
2. Mide y registra diariamente la temperatura del paciente al menos dos veces al día, y haz seguimiento a los síntomas como tos, dolor de garganta, pérdida del olfato o gusto, fiebre, dolor muscular, malestar general, estornudos, secreción nasal.
3. No suministres medicación que no esté formulada por el médico tratante.
4. Mantén disponibles los teléfonos de contacto de emergencias, IPS de urgencias y médico tratante, en caso de requerir dar aviso de empeoramiento y para reportar la condición del paciente, si presenta signos de alarma como dificultad respiratoria o fatiga, dolor en el pecho o color azulado en boca, manos y pies.
5. No olvides dar un trato humanizado, respetuoso y considerado al enfermo. ■