

PERSONAL SANITARIO

PRECAUCIONES A CONSIDERAR EN SU DOMICILIO



En el momento que acuda a su domicilio tras su trabajo en un centro sanitario deberá ser consciente de que puede suponer un riesgo para las personas que conviven con usted.

Deberá tener la precaución de procurar tener el **mínimo contacto con:**

- Personas mayores 65 años.
- Personas con afecciones médicas crónicas como:
 - o Hipertensión arterial
 - o Enfermedades del corazón
 - o Diabetes
 - o Asma
 - o Inmunodeprimidas
 - o Embarazadas

Mientras dure esta epidemia se realizará **vigilancia activa** de la aparición de síntomas de infección respiratoria aguda como fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad para respirar.

En el caso de aparecer sintomatología de infección por COVID-19, acuda al Área especial de Urgencias.

Si algún miembro de la casa presenta síntomas compatibles con la enfermedad realizar aislamiento según recomendaciones.

AL LLEGAR A CASA



Al volver a casa intenta **NO tocar nada.**



Quítate los zapatos.



Deja bolso, cartera, llaves en una caja a la entrada.



Se recomienda que el personal sanitario expuesto **se duche en el momento que acude a su domicilio** para favorecer la eliminación de posibles fómites.



Lava el móvil y las gafas con agua y jabón o alcohol.



Limpia con lejía las superficies de lo que hayas traído de fuera antes de guardarlo (añadir 25ml de lejía* a un litro de agua).



La ropa personal, toallas y ropa de cama se lavarán en un programa de lavado no inferior a 40°C.

Recuerda que no es posible hacer una desinfección total, el objetivo es disminuir el riesgo.



Se evitará que **terceras personas tengan contacto directo** con sus fluidos corporales, especialmente los orales o secreciones respiratorias, no compartiendo objetos de uso personal tal como cepillos de dientes, vasos, platos, cubiertos, toallas, etc.



Se recomienda **lavar la vajilla y cubiertos** utilizados con agua jabonosa y a poder ser en lavavajillas.



Se aconseja **limpiar habitualmente** la cocina y el cuarto de baño con detergentes en cuya composición esté presente la lejía (añadir 25ml de lejía* a un litro de agua), se recomienda utilizar material de limpieza desechable.



Sea consciente que puede **contaminar por fómites** teléfonos, mandos de televisión, material ofimático, grifos, interruptores, pomos de puertas... por lo que los limpiará habitualmente con desinfectantes.



Mantendrá bien **ventiladas** las zonas comunes.

RECOMENDACIONES GENÉRICAS

En caso de que convivas con personas con patologías de riesgo duerme en camas separadas, utiliza baños diferentes en la medida de lo posible y/o desinféctalo en cada uso además de adoptar las recomendaciones generales.

Recordar que las medidas genéricas de protección individual frente a enfermedades respiratorias incluyen:



Higiene de manos frecuente (lavado con agua y jabón o soluciones alcohólicas), especialmente después de contacto directo con personas enfermas o su entorno.



Al toser o estornudar, **cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado.**



Usar **pañuelos desechables**, y tirarlos tras su uso.



Si se presentan síntomas respiratorios, **evitar el contacto cercano** (manteniendo una distancia de al menos un metro aproximadamente) con otras personas.



Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión.

*Lejía al 5% (50 gr Cl/L) Concentración más frecuente en lejía de uso domestico.