

**CARTILLA DE RECOMENDACIONES PARA
CUIDADORES Y PERSONAS SOSPECHOSAS
O CONFIRMADAS DE COVID-19**



Durante la pandemia por COVID-19, una pregunta frecuente es: **¿Cómo cuidar a un enfermo que tiene COVID-19 en el hogar?** Tanto las personas sospechosas o confirmadas como los familiares y cuidadores, requieren indicaciones de prevención y manejo de la enfermedad en casa cuando las personas tienen síntomas leves y necesitan cuidados especiales. Aquí te contamos cuáles son las recomendaciones que puedes implementar, enfocadas a evitar el contagio entre el enfermo y el cuidador. Estas deben seguirse con base en los protocolos vigentes.

Las principales medidas de prevención para ambos (enfermo y cuidador) son:



1. Usar permanentemente el tapabocas (Elemento de Protección Personal).
2. Mantener la distancia física de dos metros (no saludar de mano, beso o abrazo).
3. Mantener ambientes de higiene (limpieza y desinfección de espacios y objetos).

Revisemos los cuidados en casa que debe tener en cuenta el **paciente** confirmado o sospechoso con COVID-19:

Distanciamiento físico:

1. La persona sospechosa o confirmada debe estar en aislamiento estricto obligatorio y, por lo tanto, no debe salir por ningún motivo de la vivienda sobre todo a lugares públicos como supermercados, bancos, etc., ni usar transporte masivo. Solo si su situación es urgente o inevitable, debido al empeoramiento de su condición de salud (dificultad respiratoria, ahogo, fatiga, fiebre que no baja por más de dos días), debe asistir a un servicio de salud.
2. El enfermo de COVID-19 debe estar solo y aislado en una habitación. Si esto no es posible, intenta mantener la mayor distancia con el enfermo (mínimo de dos metros).

3. La persona enferma debe movilizarse y caminar en su habitación, no debe estar siempre acostada en la cama.
4. Idealmente debes habilitar un baño para uso exclusivo de la persona sospechosa o confirmada. El baño siempre debe permanecer limpio y desinfectado. Si no es posible tener un baño solo para el paciente, este debe anunciar su uso cada vez que lo necesite para que no haya nadie cerca en los momentos de desplazamiento.
5. No comer junto a personas sanas. Mientras la persona sospechosa o enferma come, debe retirarse el tapabocas y guardarlo en una bolsa sellada; no lo debe dejar en superficies donde se pueda contaminar.

Elementos de Protección Personal (EPP)

El paciente debe usar tapabocas de manera permanente y cambiarlo cada vez que este se humedezca. Los tapabocas utilizados deben ser desechados en bolsas cerradas.



Pasos para la colocación y retiro de los tapabocas convencionales:

1. Lávate las manos antes de colocarte el tapabocas.

2. Sigue las recomendaciones del fabricante.

3. Ajusta el tapabocas lo más pegado a la cara.

4. Mantén el lado del tapabocas con color (impermeable) como cara externa.

5. La colocación con la parte impermeable (de color) hacia dentro puede dificultar la respiración y acumulación de humedad en la cara. Por otro lado, si dejas la parte absorbente de humedad hacia el exterior, favorecerá la contaminación del tapabocas por agentes externos.

6. Sujeta las cintas o ponte los elásticos de forma tal que el tapabocas quede adherido a tu cara y que, a la vez, te permita respirar normalmente.

7. Moldea la banda metálica alrededor del tabique nasal.

8. No toques el tapabocas durante su uso. Si debieras hacerlo, lávate las manos antes y después de manipularlo.

9. El tapabocas se puede usar durante un día y de manera continua, siempre y cuando no esté roto, sucio o húmedo; en cualquiera de esas condiciones, deberás retirarlo y eliminarlo.

10. Cuando te retires el tapabocas, hazlo desde las cintas o el elástico; nunca toques la parte externa de la mascarilla.

11. Una vez retirado, dóblalo con la cara externa hacia dentro y deposítalo en una caneca con tapa.

12. No reutilices la mascarilla quirúrgica. Si es lavable, usa detergente y agua.

13. Inmediatamente después del retiro del tapabocas, lávate la manos con agua y jabón.

14. Mantén el tapabocas en su empaque original o en bolsas selladas, cuando no lo estés usando.



No es recomendable guardarlos sin empaque en bolsos o bolsillos, ni dejarlos sin protección sobre cualquier superficie (mesas, repisas, etc.), pues corren el riesgo de contaminarse.

Higiene: limpieza y desinfección

1. El enfermo o sospechoso debe lavarse las manos con agua y jabón cada dos horas, por al menos 30 segundos.
2. El paciente debe usar guantes de caucho para limpiar su propio baño con agua y jabón detergente, y desinfectarlo con amonio cuaternario, hipoclorito de sodio y/o alcohol al 70%.
3. El enfermo o sospechoso debe limpiar y desinfectar su habitación, y los elementos de contacto como chapas, manijas, mesas, sillas, controles de televisión; objetos personales como celulares, teclados, mouse, bolígrafos, libros, gafas o lentes; reloj, dispositivos electrónicos, etc.
4. Evita el uso de joyas o accesorios que puedan ser transmisores del virus. En caso de uso, límpialas y desinfectalas.
5. Desecha los pañuelos usados en caneca con tapa y bolsa.
6. Separa los residuos o desechos del paciente del resto de la vivienda.
7. Ventila la habitación de forma natural.
8. Usa zapatos de fácil lavado y desinfección.

Recomendaciones adicionales para el paciente

1. No te toques los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
2. Toma solo la medicación formulada en horarios y dosis indicados. No te autoformules.
3. Informa al cuidador sobre cambios en los síntomas o empeoramiento de la salud.
4. Báñate todos los días.
5. Mantén las uñas limpias, cortas y sin pintar.

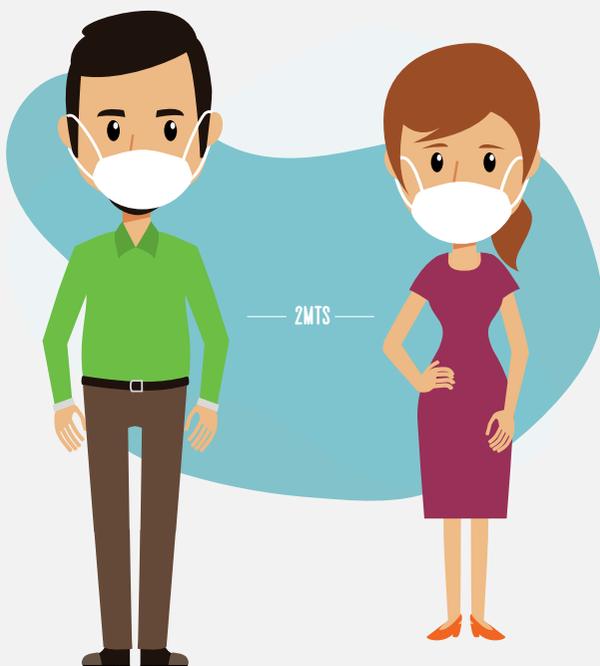


Revisemos los cuidados que el cuidador del enfermo confirmado o sospechoso con COVID-19 debe tener en casa:

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.

Distanciamiento físico

1. El cuidador debe mantener una distancia física con el paciente de al menos dos metros y no debe tener contacto físico con este.
2. Para suministrarle alimentos e hidratación, llevarle ropa limpia y/o recoger utensilios como platos, etc., el cuidador debe lavarse las manos, usar tapabocas y guantes desechables cuando se acerque al enfermo o sospechoso (a dos metros de distancia).
3. La alimentación, hidratación y ropa se deja a dos metros de la persona enferma para que el paciente la recoja; no entregarle en la mano.
4. No permitir visitas a la vivienda de personas extrañas a las convivientes (otros familiares, amigos, vecinos).



Elementos de Protección Personal (EPP)

Las medidas para el adecuado uso de tapabocas, son iguales que las del paciente enfermo.

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.
10. 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.
11. 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.
12. 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 en húmedo.

2
Lava con agua y jabón.

3
Enjuaga con agua limpia.

4
Desinfecta con productos de uso doméstico (alcohol o clorados).

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

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.
6. Vigila diariamente las condiciones de salud de los familiares que habitan la vivienda; si estos presentan síntomas, consulta de inmediato a los servicios de salud.



Colmena

Seguros



Línea Efectiva:
Medicalizada / 24 horas

Bogotá | Medellín | Cali | Barranquilla
401 0447 | 444 1246 | 403 6400 | 353 7559
Otras ciudades 018000-9-19667
www.colmenaseguros.com

