desechable debe eliminarse después de cada uso y en el caso de mascarilla de género realizar cambio de ella. Lavarse las manos después del retiro de mascarilla.

✓ El cuidador o cuidadora debe realizar lavado de manos con agua o jabón o higiene con alcohol gel en forma frecuente, y siempre después de tener contacto con la persona en aislamiento o cuarentena.

✓ Si le corresponde limpiar la zona o manipular la ropa contaminada de la persona en cuarentena o aislamiento (en caso de que el/la paciente no pueda por sí mismo), debe usar guantes desechables y ropa protectora como delantal desechable.

V. Limpieza de superficies

✓ Debe limpiar y desinfectar frecuentemente las superficies como veladores, mesas u otras superficies que se tocan a diario.

✓ Use cloro doméstico diluido en agua (1 parte de cloro por cada 9 de agua) o alcohol al 70%.

✓ Limpie y desinfecte baños, incluyendo la superficie del WC al menos una vez al día con cloro doméstico.

✓ Para limpieza de control remoto, celulares o artículos electrónicos use alcohol al 70%.

✓ Se debe lavar la ropa de uso diario, ropa de cama, toallas, etc. Use detergente común y lávela 60°C como mínimo. Si no tiene lavadora, lave a mano con su detergente habitual.

Hospital San Juan de Dios - CDT
Asistencial Docente
"El Primero de Chile"

Torre Hospitalaria: Huérfanos 3255, Santiago,
Metro Quinta Normal (Línea 5)

3RA REACREDITACIÓN HSJD

Hospital San Juan de Dios - CDT
Asistencial Docente
"El Primero de Chile"

Covid-19: Recomendaciones aislamiento o cuarentena

#HSJDSomosTodos

A Un Metro Nos Cuidamos

Coronavirus: + PREVENCIÓN, menor riesgo

www.hsjd.cl

I. La mantención de aislamiento o cuarentena es para evitar la propagación de Covid-19 a su entorno.

✓ **Indicación de aislamiento:**

o Personas con sospecha o que han sido diagnosticadas de Covid-19.

o La duración del aislamiento en casos que no requieren hospitalización normalmente es de 11 días desde el inicio de síntomas. Ello debe ser confirmado por su centro de salud o durante su seguimiento.

✓ **Indicación de cuarentena**

o Personas que han sido contacto estrecho de un caso Covid-19 o que tienen riesgo de haber estado expuestos (por ejemplo al regresar de un viaje al extranjero).

o La duración de la cuarentena es de 11 días desde el último día de su exposición. Ello debe ser confirmado por su centro de salud o durante su seguimiento.

II. Recomendaciones para la persona en aislamiento o cuarentena

✓ **No salga del hogar** ni reciba a nadie externo a su domicilio.

✓ **No realice ni participe de eventos sociales,** como fiestas o encuentros.

✓ **Limpie y desinfecte de manera diaria** su entorno y todos lugares que toca frecuentemente.

✓ **Restrinja el contacto** con el resto de los miembros del hogar.

✓ **Ocupe una habitación individual,** ojalá con ventana para mantener la ventilación. Sino puede acceder a una habitación individual, mantenga una distancia de, al menos, 1 metro con otros miembros del hogar, limitando el uso de espacios comunes y asegurando la ventilación.

✓ **Mantenga su hogar ventilado,** abra las ventanas al menos dos veces al día por 20 minutos. Cuando haga aseo, y mientras dure el proceso, debe mantenerlas abiertas todo el tiempo.

✓ **Mantenga las medidas de autocuidado:**

o Higiene de manos frecuente con agua y jabón o alcohol gel.

o No comparta artículos de higiene personal ni de alimentación con otros habitantes del hogar. Después de su uso estos deben ser lavados de forma inmediata.

o Realice automonitoreo de síntomas sugerentes de infección respiratoria, tales como fiebre, tos y dificultad para respirar, por el periodo que dure el seguimiento:

- control de temperatura 2 veces al día (cada doce horas)
- control diario de síntomas

o En caso de presentar sintomatología refiéralo al profesional de seguimiento o llame directamente a su centro de salud o a Salud Responde (6003607777).

o Si presenta síntomas y debe ser trasladado, este debe involucrar el menor contacto posible con otras personas, especialmente con adultos mayores o pacientes con enfermedades crónicas. Para el traslado deberá usar mascarilla, si no posee mascarilla avise al llegar al centro de salud y ellos le brindarán los implementos correspondientes.

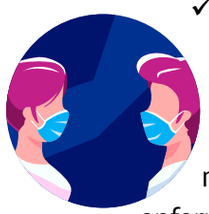
III. Recomendaciones específicas para pacientes en aislamiento con Covid diagnosticado o sospecha:

✓ Evite salir de la habitación que se definió para el aislamiento y si debe hacerlo use siempre mascarilla aunque esté dentro de su hogar.

✓ Disponga de un basurero con tapa y bolsa plástica para el desecho de los elementos utilizados por la persona en aislamiento: pañuelos desechables, toallas de papel y mascarillas. Al ser eliminados la bolsa debe estar cerrada.

✓ Estas medidas deben mantenerse durante todo el seguimiento aunque no tenga síntomas.

IV. Recomendaciones para la persona que cuida



✓ En caso que se requiera, se debe definir un miembro del hogar como el cuidador a cargo, idealmente alguien en buen estado de salud, evitando que sea un adulto mayor o una persona de riesgo (con enfermedades crónicas o mujer embarazada).

✓ El cuidador o cuidadora debe utilizar mascarilla para entrar a la habitación y durante todo el tiempo que esté en contacto con la persona en aislamiento. La mascarilla