

Instruccions per a persones amb infecció per coronavirus SARS-CoV-2 en aïllament domiciliari

Què és l'aïllament domiciliari?

/ És una mesura que consisteix a mantenir aïllades les persones que estan afectades pel virus o puguin estar afectades i evitar-ne la propagació.

Per què es fa?

/ Perquè és una de les mesures més efectives per evitar la propagació del virus a l'entorn més proper i a la comunitat i limitar-ne els contagis.

Qui decideix l'aïllament de la persona?

/ Els professionals sanitaris decideixen si la persona és candidata a l'aïllament domiciliari, tot avaluant els criteris clínics i les circumstàncies de l'entorn sanitari i social.

Quant de temps dura l'aïllament?

/ Segons la valoració individual de cada cas, els professionals sanitaris determinen la durada i el seguiment que se'n fa. És molt important seguir aquestes instruccions i estar localitzable (tenir un telèfon a prop).

Com s'ha de fer un aïllament?

Característiques que ha de tenir l'habitació per a l'ús de la persona aïllada

1. / **Cal instal·lar-se en una habitació individual**, específica per a la persona, que quedi sempre amb la porta tancada. Cal evitar el contacte amb la resta de convivents
2. / L'habitació ha de tenir **ventilació directa** de l'exterior i s'ha de **ventilar un mínim de 10 minuts, 3 cops al dia**, i sempre que sigui necessari.
3. / Cal designar un **lavabo per a ús exclusiu** de la persona aïllada. Si no és possible, cal **desinfectar-lo amb lleixiu domèstic** després de cada ús (inclou neteja de vàter i superfícies del bany). S'haurà d'utilitzar tovalloles de paper d'un sol ús (en cas que no se'n disposi es poden utilitzar tovalloles, les quals s'hauran de canviar sovint) i les tovalloles per a la dutxa caldrà canviar-les diàriament.

/ Elements que cal tenir a l'habitació:

- mascaretes (la persona aïllada l'ha d'usar quan hagi d'entrar algú a l'habitació, tot i que l'entrada d'algú s'ha d'evitar al màxim, o en cas que ella hagi de sortir de l'habitació i anar a zones comunes, també s'ha d'evitar al màxim anar a zones comunes)
- sabó o solució hidroalcohòlica
- cubell d'escombraries amb tapa i pedal d'obertura, amb una bossa de plàstic per als residus
- mocadors d'un sol ús
- fàrmacs prescrits pel professional sanitari
- telèfon per estar localitzable i per comunicar-se amb la resta de convivents
- tovalloles de paper d'un sol ús
- estris de neteja personal d'ús individual

Mesures que ha de prendre la persona aïllada

- No pot sortir de les zones d'aïllament designades. En cas que sigui totalment imprescindible anar a zones comunes (tot i que s'ha d'evitar al màxim), s'ha de rentar les mans abans de sortir i posar-se mascareta, i hi estarà el menys temps possible. Les zones comunes es ventilaran i es netejaran amb lleixiu domèstic després de ser utilitzades pel pacient.
- No pot rebre visites i cal **evitar el contacte proper amb qualsevol persona** i amb animals domèstics.
- S'ha de rentar les mans molt sovint**, preferiblement amb aigua i sabó o solució alcohòlica.
- Cal tapar-se la boca i el nas amb **mocadors d'un sol ús en tossir o esternudar o utilitzar la part interna del colze** i, de seguida, rentar-se les mans. Cal disposar d'un cubell d'escombraries amb tapa i pedal d'obertura, que estigui a l'habitació o al lavabo exclusiu
- S'ha de dutxar i canviar de muda diàriament. Les tovalloles s'han de canviar després de cada ús.
- S'ha de **ventilar** l'habitació un mínim **de 10 minuts, 3 cops al dia**. Cada vegada que algú necessiti entrar a l'habitació (s'ha d'evitar el màxim que algú entri), cal **ventilar l'espai prèviament un mínim de 10 minuts** i posar-se la mascareta, tant la persona aïllada com la persona cuidadora.
- En el cas que la persona aïllada sigui una mare lactant, ha de posar-se la mascareta sempre que estigui a prop del seu nadó i rentar-se les mans molt acuradament abans del contacte.
- És aconsellable disposar d'un telèfon mòbil per tal de comunicar-se amb la resta de persones.
- En el cas que la persona aïllada visqui sola no hauria de sortir al carrer i hauria d'intentar utilitzar la seva xarxa social o mitjans online per fer aprovisionament d'aliments o fàrmacs, o altres. En casos de ser imprescindible sortir al carrer, ha de sortir amb mascareta quirúrgica, evitar proximitat amb qualsevol ciutadà/na a menys de 2 metres, sortir amb les mans netes (solució alcohòlica) i utilitzar aquesta solució alcohòlica fora del domicili, cal evitar tocar-se la cara, nas, etc. i evitar tocar superfícies (passamans, prestatges, etc...).

Cal vigilar l'aparició de nous símptomes, sobretot dificultat respiratòria, empitjorament de l'estat general i febre alta (cal controlar-se la febre almenys al matí i al vespre) i, si és el cas, comunicar-ho ràpidament al professional sanitari de contacte o trucar al

061 /Salut
Respon

Mesures que han de prendre les persones que conviuen amb la persona aïllada

Al domicili no hi ha d'haver convivents vulnerables (persones grans amb malalties cròniques, immunodeprimits, embarassades). S'ha de designar una única persona com a **cuidadora principal** i totes les persones que estan en contacte amb la persona afectada han d'extremar les mesures de precaució.

- Es recomana entrar a l'habitació de la persona aïllada com menys vegades millor, i quan sigui imprescindible, cal planificar-se per estar el mínim temps possible. En entrar a l'habitació, tant la persona aïllada com la persona cuidadora han de portar **mascareta**, i quan hi hagi d'haver contacte amb la persona afectada o amb els seus fluids, cal dur, a part de la mascareta, **ulleres, guants de làtex i bata resistent als fluids. La mascareta i els guants han de ser d'un sol ús.**
- 10 minuts abans d'entrar a l'habitació de **la persona aïllada, se l'ha d'avisar** perquè ventili l'habitació.



- Cal rentar-se les mans amb sabó o solució hidroalcohòlica sovint, sobretot abans i després de qualsevol contacte amb la persona aïllada.
- Cal utilitzar **tovalloles de paper** d'un sol ús després de rentar-se les mans.
- S'ha de mantenir una bona ventilació de les àrees compartides de la llar, i ventilar un mínim de 10 minuts, 3 cops al dia.
- Al domicili tots els membres extremaran les mesures d'higiene respiratòria:
 - mantenir una distància prudencial entre les persones (entre 1 i 2 metres)
 - tapar-se la boca i el nas amb mocadors d'un sol ús o amb la cara interna del colze en tossir o esternudar i rentar-se les mans de seguida
 - evitar el contacte proper amb persones que tinguin símptomes d'infecció respiratòria
 - abstenir-se de tocar-se la boca, el nas i els ulls sense haver-se rentat les mans després de manipular objectes
- Cada dia cal llençar tota la brossa generada a la llar en una bossa tancada en un cubell d'escombraries amb tapa i pedal.
- En un hipotètic escenari de futur i en el cas que tots els membres de la llar estiguin aïllats, tots han de seguir les mesures d'aïllament. Els productes que necessitin els han de proporcionar altres persones de l'entorn social o familiar, o bé mitjançant lliuraments a domicili. Aquestes persones no poden entrar a la llar i han de deixar els productes a la porta, i les persones aïllades els han de recollir amb mascareta, tot mantenint una distància mínima de 2 metres.

Les persones que conviuen a la llar, en cas de tenir símptomes com febre, tos o sensació de falta d'aire, cal que truquin al seu CAP o al

061/Salut
Respon
COOPERACIÓ I COORDINACIÓ SANITÀRIA

Maneig de residus i neteja de superfícies

- / Cal netejar diàriament i de forma exhaustiva els lavabos amb lleixiu, començant per la pica i acabant pel vàter.
- / S'ha de rentar la roba de llit, les tovalloles, etc. de les persones aïllades amb sabons o detergents habituals a 60 °C o més i deixar que s'eixugui completament. Aquesta roba s'ha de col·locar en una bossa fins que es renti. Cal evitar sacsejar la roba abans de rentar-la.
- / El material d'un sol ús utilitzat per la persona aïllada i les persones cuidadores (guants, mocadors, mascaretes) i qualsevol altre residu s'ha d'eliminar al cubell d'escombraries col·locat a l'habitació, preferiblement amb tapa i pedal d'obertura. La bossa de plàstic s'ha de tancar abans de treure-la de l'habitació.
- / Els coberts, gots, plats i altres estris reutilitzables s'han de rentar preferiblement al rentaplats o amb aigua calenta i sabó.
- / Els residus de la persona aïllada es poden posar amb la resta dels residus domèstics sempre que estiguin introduïts en una bossa tancada.
- / Després del contacte amb els residus sempre s'han de rentar les mans.
- / Les superfícies que es toquen sovint (tauletes de nit, somiers, mobles del dormitori), les superfícies del lavabo i el vàter s'han de netejar amb material d'un sol ús i desinfectar diàriament amb un desinfectant domèstic tipus lleixiu; o lleixiu que contingui entre 40-50 grams de clor per litre d'aigua, el qual s'ha de diluir a 1:50 (1 part de lleixiu en 50 parts d'aigua).
- / La persona encarregada de la neteja ha de protegir-se amb mascareta i guants d'un sol ús.



Per a més informació sobre el coronavirus i el procediment, consulteu
canalsalut.gencat.cat/coronavirus
o truqueu al

061 /Salut
Respon
Cost de la trucada segons operadora

