

CORONAVIRUS

COVID-19

Recomendaciones para personal sanitario a considerar en su domicilio

AL LLEGAR A CASA



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



Sacate los zapatos.



Dejá 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.**



Evitá 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.



Mantener bien **ventiladas** las zonas comunes.



Lavá el teléfono celular y anteojos con alcohol.



Limpiá con agua con lavandina las superficies de lo que hayas traído de afuera antes de guardarlo (añadir 25ml de lavandina a un litro de agua).



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 baño con limpiadores en cuya composición esté presente la lavandina (añadir 25ml de lavandina a un litro de agua), se recomienda utilizar material de limpieza desechable.



Sea consciente que puede **contaminar teléfonos**, controles remoto, canillas, interruptores, manijas de puertas... por lo que los limpiará habitualmente con desinfectantes.



CORONAVIRUS

COVID-19

Recomendaciones para personal sanitario a considerar en su domicilio

RECOMENDACIONES GENÉRICAS

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.



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.



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



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



¡Importante!

La OMS no recomienda el uso de guantes o barbijos para el personal no médico. Los guantes dan una “falsa sensación de seguridad” mientras que el **lavarse las manos es una medida de precaución mucho más efectiva**. Para evitar la transmisión de enfermedades infecciosas se debe priorizar la buena higiene personal, respiratoria y de las manos.

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, avise a un superior.

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