



Protocolo de aislamiento domiciliario para casos sospechosos y positivos de COVID-19

1



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ
Secretaría de Salud



Recomendaciones para la persona con aislamiento domiciliario y cuidadores





1. Recomendaciones para la persona con aislamiento domiciliario

La persona debe permanecer en casa y no recibir visitas.

Lavado de manos:

- La persona debe lavarse las manos con agua y jabón de manera frecuente, por 60 segundos.

¿Cuándo?

- Siempre que estén visiblemente sucias.
- Después de tocar sus secreciones e ir al baño.
- Antes de salir de la habitación (lo cual se debe evitar).
- Antes de manipular y consumir alimentos.
- Antes de ponerse y quitarse el tapabocas.

¿Cómo?

- El lavado de manos debe seguir rigurosamente la técnica adecuada.



Video de lavado de manos



La persona debe utilizar tapabocas o mascarilla quirúrgica:

- Antes de colocárselo, debe lavarse las manos.
- El tapabocas no se debe tocar mientras se lleve puesto.
- Si se moja o se mancha de secreciones, debe cambiarse de inmediato.
- El tapabocas no debe reutilizarse. Si es de tela, debe lavarse a diario.
- Debe usar tapabocas cuando esté cerca de otras personas (por ejemplo, cuando esté compartiendo una habitación).

¿Cómo desecharlo?

- Se debe desechar correctamente retirándolo de las bandas elásticas, sin tocar el frente.
- Manténgalo lejos de la cara y el cuerpo.
- Luego, deposítelo en una bolsa y arrójelo en una caneca con tapa.
- Después, se debe efectuar lavado de manos con agua y jabón.

2



Video de técnica de uso del tapabocas



Otras recomendaciones sobre compartir con otras personas y animales:

- No debe compartir platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas que estén en su casa. Después de usar estos artículos, se deben lavar bien con agua y jabón (detergente para utensilios de cocina o ropa según corresponda).
- En la medida de lo posible, debe permanecer en una habitación individual, con ventanas abiertas.
- Si es posible, debe usar un baño aparte.
- No debe manipular ni tocar mascotas ni otros animales.
- Al toser o estornudar, debe taparse nariz y boca con el ángulo interno del codo o con un pañuelo desechable, el cual se debe eliminar inmediatamente en una bolsa antes de depositarlo en una caneca con tapa. Después debe lavarse las manos.
- No debe saludar de beso, abrazo ni mano. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Las personas con sospecha o casos confirmados de COVID-19, no deben manipular o preparar alimentos para consumo de otras personas.



Recuerde:

Si presenta los siguientes signos debe comunicarse al 123 para recibir orientación:

- Dificultad para respirar.
- Fiebre de 38 °C o superior por más de dos días de difícil manejo.
- Si el pecho le suena o duele al respirar.
- Si presenta decaimiento o deterioro del estado general de forma rápida.



2. Recomendaciones para cuidadores

Asigne el cuidado de la persona en aislamiento a un miembro de la familia que goce de buena salud y no tenga enfermedades crónicas o preexistentes, y no esté en el grupo de adultos mayores.

Lavado de manos

- El(la) cuidador(a) debe lavarse las manos con agua y jabón.
- El lavado de manos debe seguir rigurosamente la técnica adecuada.
- Debe hacerse por 60 segundos

¿Cuándo?

- Después de cualquier contacto con la persona sujeta de aislamiento domiciliario o su entorno inmediato.
- Antes y después de preparar alimentos y antes de comer.
- Después de usar el baño y siempre que vea sucia las manos.



Uso de tapabocas o mascarilla quirúrgica:

- El(la) cuidador(a) debe utilizar tapabocas o mascarilla quirúrgica cuando esté en la misma habitación que la persona en aislamiento domiciliario.
- Antes de colocárselo, debe lavarse las manos con agua y jabón.
- El tapabocas no se debe tocar mientras se lleve puesto.
- Si se moja o se mancha de secreciones, debe cambiarse de inmediato.
- El tapabocas no debe reutilizarse. Si es de tela, debe lavarse a diario.

¿Cómo desecharlo?

- Se debe desechar correctamente retirándolo de las bandas elásticas, sin tocar el frente.
- Manténgalo lejos de la cara y el cuerpo.
- Luego, deposítelo en una bolsa y arrójele en una caneca con tapa.
- Después, se debe efectuar lavado de manos con agua y jabón.



Recomendaciones adicionales:

- Evitar el contacto directo con los fluidos corporales, sobre todo con las secreciones orales y respiratorias, y con las heces.
- Utilizar guantes descartables en el contacto con secreciones orales, respiratorias y en la manipulación de heces, orina y desechos. Aplicar la higiene de manos antes y después de quitarse los guantes.
- Si se da un contacto directo con los fluidos corporales, inmediatamente cámbiense de ropa y lávese con agua y jabón.
- Recordar que los guantes y mascarillas utilizadas no son reutilizables.



3. Recomendaciones para la familia

Lavado de manos:

- Las personas que estén en el hogar deben lavarse las manos con agua y jabón.
- Cuando no están sucias y no han estado en contacto con fluidos corporales, puede utilizar un desinfectante de manos, como se explica a continuación.
- El lavado de manos debe seguir rigurosamente la técnica adecuada.
- Debe hacerse por 60 segundos.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar

¿Cuándo?

- Siempre que estén visiblemente sucias o se hayan expuesto a secreciones.

Desinfectante de manos

- Gel hidroalcohólico o gel antibacterial, que contenga al menos 60 % de alcohol: cubra todas las superficies de las manos y frótese hasta que sienta que se secaron.



Video técnica adecuada de higiene de manos con gel antibacterial.



Recomendaciones relacionadas con espacios físicos compartidos:

- La persona en aislamiento domiciliario no debe compartir la habitación con otras personas.
- Si esto no es posible, los familiares deben mantenerse a una distancia mínima de un metro con la persona enferma, usar mascarilla y dormir en camas separadas.
- Los demás miembros del hogar deben mantenerse alejados de la persona sujeto de aislamiento.
- Limitar el movimiento de la persona en aislamiento domiciliario y reducir al mínimo los espacios compartidos (por ejemplo, cocina o baño).
- Ventilar la habitación del(a) paciente y todo el domicilio.

Recomendaciones sanitarias:

- Asegurarse de que los lugares compartidos de la casa tengan buena circulación de aire.
- Limpiar a diario, los pisos y los baños con agua y detergente; luego, desinfectar con cloro.



Otras recomendaciones importantes:

- Evitar compartir con el(la) paciente, alimentos o artículos del hogar de uso personal.
- No deben compartir platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas, ropa de cama u otros artículos.
- Después de que el(la) paciente use estos artículos, se deben lavar bien.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

