

1. CÓMO VIVIR EN CASA DURANTE LA CUARENTENA

Las personas infectadas y que presenten síntomas leves, si el médico diagnostica que es posible estar en casa haciendo reposo y para su recuperación, tendrán que quedarse en casa por un tiempo determinado minimizando el contacto con los demás.

¿Qué hacer en la cuarentena?

- Prepare una habitación individual para la persona infectada. Si es imposible, todos los cohabitantes deberán usar mascarillas (mascarillas quirúrgicas, etc.) y ventilar suficientemente la habitación.
- Las personas infectadas deberán minimizar sus actividades y mantener distancia suficiente con las personas que las cuidan (más de 1 metro).
- En caso de que los cohabitantes tengan que entrar a la habitación del paciente, deberán usar mascarillas quirúrgicas, etc., lavarse las manos con agua y jabón o desinfectárselas, frotándoselas con desinfectantes a base de alcohol.
- Sería conveniente que pudiera tener un lavabo y un baño para uso individual, pero si no puede y debe compartir el mismo lavabo y baño con otros miembros de la familia, deberá hacerse una desinfección completa y una buena ventilación.
- No comparta con los cohabitantes los objetos personales como toallas, ropa de cama (sábanas, etc.), vajilla o cepillos de dientes.
- Utilice vajilla desechable para la comida. Designe una persona que lleve la comida al paciente. En este caso, en lugar de entregarla directamente al paciente, póngala fuera de la habitación y tírela después. Tenga una forma segura a la hora de servir la comida.
- Báñese después de que todos los miembros de la familia lo hayan hecho.

- Evite recibir visitas que no sean las estrictamente necesarias relacionadas con casos urgentes y realmente necesarios.
- En caso de que alguno de los miembros de la familia sea anciano o personal médico, sepárese con ellos en casa.

«Ventilación en verano»

En el verano, para prevenir un golpe de calor, utilice el aire acondicionado, deje siempre abiertas las ventanas por dos lados distintas y mantenga en 28 °C o menos la temperatura y en 70 % o menos la humedad de la habitación.

En el caso de una habitación con una sola ventana, abra la puerta o la ventana situada en la parte superior si la tiene.

Si no puede abrir suficientemente las ventanas, será eficaz utilizar un purificador de aire además de la ventilación.

«Ventilación en invierno»

La bajada de la temperatura, así como de la humedad de la habitación, puede afectar a la salud del paciente.

Es deseable que, para evitar un cambio brusco de la temperatura de la habitación, se mantenga adecuada la temperatura, así como la humedad (18 °C o más la temperatura y 40% o más la humedad), utilizando un aparato de calefacción dejando un poco abierta la ventana de un lado para que entre siempre el aire.

También es eficaz la ventilación indirecta, es decir, abrir la puerta de otra habitación vacía para que así entre desde allí el aire un poco caliente.

Sería bueno y eficaz, para evitar una bajada de temperatura en la habitación, colocar un aparato de calefacción cerca de una ventana abierta.