

RECOMENDACIONES AL ALTA INSTITUCIONAL LUEGO DE LA INTERNACION POR INFECCION POR COVID-19.

A Ud. le han otorgado el alta institucional (no aún alta médica) de su internación por infección por coronavirus 19 (COVID 19). Las siguientes son recomendaciones para su aislamiento fuera de instituciones de salud.

Alojamiento y contactos

- Está indicado que los pacientes de alta institucional con infección por COVID-19 confirmada estén aislados en una habitación individual con buena ventilación al exterior, y preferentemente con acceso a un baño diferente de los demás de la casa, de estar disponible.
- Se recomienda reducir al mínimo el número de contactos con otras personas, como personal doméstico u otras personas que ingresen a trabajar a su domicilio.
- Se recomienda reducir el número de contactos con otras personas al mínimo absoluto, es decir a miembros del hogar cuya acomodación no es posible de otra manera o que se requieren para recibir apoyo. Si es posible, los miembros del hogar solo deben ser personas con buena salud y sin enfermedades previas. Las personas con factores de riesgo de complicaciones (por ejemplo, inmunosupresión, enfermedades crónicas subyacentes relevantes, adultos mayores de 60 años) compartir su misma vivienda.
- Idealmente los miembros del hogar deben estar separados de usted en otras habitaciones. Si esto no es posible, se recomienda que mantenga una distancia de al menos 1 a 2 metros que usted y los miembros de su familia usen barbijo quirúrgico, especialmente si no se alcanza la distancia mínima. El uso de espacios comunes debe mantenerse al mínimo y debe separarse lo más posible, incluidas las comidas.
- Asegúrese de que las habitaciones que utilizan varias personas (por ejemplo, cocina, baño) estén regularmente bien ventiladas.
- Deben evitarse los contactos con personas fuera de su hogar, por ejemplo a carteros, servicios de entrega, vecinos, amigos, conocidos. Haga que se depositen las entregas frente a la entrada de la casa o del

departamento, use un barbijo quirúrgico y mantenga la mayor distancia posible de estas personas.

Medidas de higiene

- Al igual que con la gripe y otras infecciones respiratorias agudas, la buena higiene de las manos y la distancia de los pacientes (1 a 2 metros) también protegen contra la transmisión del nuevo coronavirus.
- La higiene de las manos debe realizarse antes de cada contacto con otras personas, por ejemplo antes de preparar alimentos, antes de comer, después de usar el baño y siempre que las manos estén visiblemente sucias. Realice la higiene de las manos con agua y jabón.
- Al usar agua y jabón, las toallas de papel desechables para secar las manos son el método de elección. Si no están disponible, use toallas y reemplácelas cuando estén mojadas.
- Las personas sanas no deben usar las mismas toallas que usted.
- Si las manos no están visiblemente sucias, se puede usar un desinfectante para manos del tipo alcohol en gel. Preste atención a las instrucciones de seguridad de los desinfectantes para manos.
- La etiqueta de tos y estornudos debe ser practicada en todo momento por todos, especialmente las personas enfermas. Implica cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo descartable preferentemente y luego descartado, o un codo doblado mientras se aleja de los demás al toser o estornudar, seguido de la higiene de las manos.
- Deseche los materiales utilizados para cubrir la boca o la nariz, o límpielos adecuadamente después de usarlos.
- Los pañuelos y otros desperdicios generados por personas convalecientes deben disponerse en una bolsa aparte en la habitación del convaleciente para luego ser depositados dentro de la bolsa de basura del resto de la casa.

Limpieza y desinfección

- Limpie y desinfecte diariamente las superficies que se tocan con frecuencia, como las mesitas de noche, sillas y otros muebles de dormitorio con un desinfectante de superficie

- Las superficies del baño y del inodoro deben limpiarse y desinfectarse al menos una vez al día con un desinfectante de superficie como por ejemplo agua con lavandina al 1% (10cc de lavandina por litro de agua)
- Coloque la ropa contaminada en una bolsa separada. No agite la ropa sucia. Evite que sus convivientes entren en contacto en contacto directo de su piel con la ropa u otros materiales contaminados, y si es necesario que sus convivientes se coloquen guantes para realizar esta tarea
- Lave y limpie la ropa, la ropa de cama, el baño y las toallas de mano, etc. con detergente y agua. Lávelos a un mínimo de 60°C con un detergente doméstico convencional y séquelos bien.

Medidas de higiene para otras personas cercanas al paciente

- Después de cada contacto con la persona enferma o sus alrededores inmediatos, se debe realizar higiene de las manos.
- La higiene de manos debe realizarse antes y después de la preparación de alimentos, antes de comer, después de usar el baño y siempre que las manos estén visiblemente sucias. La higiene de manos se realiza con agua y jabón.
- Al usar agua y jabón, las toallas de papel desechables para secar las manos son el método de elección. Si no está disponible, use toallas y reemplácelas cuando estén húmedas.
- Las personas sanas no deben usar las mismas toallas que las personas enfermas.
- Si las manos no están visiblemente sucias, se puede usar un desinfectante para manos a base de alcohol que sea compatible con la piel como alternativa al lavado de manos.

Alta institucional, seguimiento de síntomas y alta definitiva

- Desde el momento del alta es obligatorio que Ud. siga estas recomendaciones descriptas arriba. Deberá ser derivado directamente a su domicilio o lugar donde realizará el aislamiento, y no deberá salir de ese lugar hasta el alta definitiva. La derivación debe respetar los cuidados de aislamiento (barbijo quirúrgico para Ud y cuidados para personas que lo transportan)

- La institución deberá proveerle para el alta un barbijo quirúrgico y un termómetro
- Desde el Ministerio de Salud de la Ciudad llevaremos a cabo en conjunto con su médico de cabecera un seguimiento telefónico de los síntomas que pudieran aparecer hasta 14 días desde el alta de la institución (clínica, sanatorio u hospital).
- Se recomienda llevar un diario para anotar signos y síntomas que pudieran aparecer y también de todos sus contactos
- Si desarrolla síntomas comuníquelo a su médico de cabecera, y/o durante estos llamados diarios
- Puede llamar al 4323-3490 al 99 para consultas (8 a 20hs) tanto antes del alta de la institución o en cualquier momento luego del alta
- Para urgencias llamar al 107
- Luego de 14 días del alta institucional (de su salida de la clínica, sanatorio u hospital), en coordinación con su médico de cabecera y de acuerdo a su evolución, Ud. podrá ser dado de alta definitiva.