



# GUÍA PARA LA ACTUACIÓN EN EL ÁMBITO DE LA FISIOTERAPIA EN RELACIÓN CON EL SARS-COVID 19

VERSIÓN 12/03/20

- 1. OBJETO**
- 2. ALCANCE**
- 3. REFERENCIAS/ NORMATIVA**
- 4. DEFINICIONES, TERMINOLOGÍA Y ABREVIATURAS**
- 5. DESARROLLO**
- 6. INFORMACIÓN ADICIONAL/ANEXOS**

---

## 1. OBJETO

La rápida evolución del COVID-19 requiere que se proporcionen algunas indicaciones útiles para el desempeño de las actividades profesionales de acuerdo con las directrices dadas por las autoridades sanitarias para proteger la salud de las personas. El presente documento tiene por objeto aconsejar las actuaciones a realizar, por parte de los fisioterapeutas, ante la situación actual provocada por el SARS-COVID-19.

El objetivo de las presentes recomendaciones no es el riesgo cero (que sólo puede lograrse con un aislamiento estricto), sino la gestión del riesgo en lo que respecta a la reducción de la probabilidad de propagación y contagio. En la actual situación se considera inútil distinguir entre las actividades realizadas bajo regímenes públicos o privados, y las disposiciones relativas a la salud pública deben extenderse también a la salud privada para proteger los intereses de la comunidad.

## 2. ALCANCE

Aplicable en todo el ámbito de la Comunidad de Madrid, dirigido a fisioterapeutas colegiados en el ICPFCM. Se aconseja confirmar la versión de estas recomendaciones contrastando la fecha. El ICPFCM actualizará esta guía según se actualice la situación a nivel comunitario.

## 3. REFERENCIAS / NORMATIVA

Las referencias del presente documento son los documentos que se están publicando a través del Ministerio de Sanidad y otras instituciones en relación con la situación epidemiológica del COVID-19, por lo que están sujetos a las modificaciones o adaptaciones que se requieran si éstas cambian.

Enfermedad por el nuevo coronavirus. Ministerio de Sanidad. Gobierno de España  
<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm>

Procedimiento de actuación frente a casos de infección por el nuevo coronavirus SARS-CoV-2)  
[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Procedimiento\\_COVID\\_19.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Procedimiento_COVID_19.pdf)

Documento Técnico Manejo domiciliario de casos en investigación probables o confirmados de COVID-19. Ministerio de Sanidad. 27 de febrero 2020.  
[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Manejo\\_domiciliario\\_de\\_COVID-19.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Manejo_domiciliario_de_COVID-19.pdf)

Procedimiento de actuación ante casos en investigación probables o confirmados de covid-19 en atención primaria. Gerencia Atención primaria CAM

Manejo en AP de pacientes con COVID-19. Documento técnico. Ministerio de Sanidad.  
[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Manejo\\_primaria.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Manejo_primaria.pdf)

Emergenza sanitaria covid 19. Suggestimenti operativi per i fisioterapisti (10/03/2020)  
<https://aifi.net/wp-content/uploads/2020/03/suggestimenti-COVID19-per-fisioterapisti-congiunto-AIFI-CDA-OrdiniTSRMPSTRP-10-marzo-2020-def.pdf>

#### **4. DEFINICIONES, TERMINOLOGÍA Y ABREVIATURAS**

**Aislamiento preventivo:** Situación aplicable al periodo de tiempo entre la clasificación de caso en investigación hasta la obtención del resultado de la prueba.

**Aislamiento por caso confirmado:** Situación aplicable al periodo de tiempo entre la confirmación de caso hasta la curación y restablecimiento de la situación clínica.

**Aislamiento por contacto estrecho con caso confirmado:** Situación aplicable a los ciudadanos convivientes o con contacto estrecho de caso confirmado durante el periodo de incubación, estimado en 14 días.

**Caso en investigación:** Situación temporal limitada a los resultados de las pruebas diagnósticas de COVID-19. Ciudadano que presenta signos y síntomas en base a los criterios definidos, con historial de estancia en zona de riesgo al que se le solicita frotis orofaríngeo.

**Caso COVID-19:** Ciudadanos con resultado positivo de la prueba de COVID-19.

**Contacto estrecho COVID-19:** Ciudadanos que han estado en relación estrecha (conviviente, cuidadores, etc.) con un ciudadano diagnosticado de infección por COVID-19.

#### **5. DESARROLLO**

Ante la situación epidemiológica relacionada con el COVID-19 se han ido adaptando los procedimientos de actuación de forma que, desde el pasado 27 de febrero, se ha activado el **teléfono 900 102 112** para atender las dudas y consultas de los ciudadanos relacionadas con el COVID -19. Se ha protocolizado la actuación ante la llamada, de forma que se pueda ofrecer información y atender ante una posible situación de enfermedad para lo que se ha elaborado un protocolo que filtrará los criterios sintomáticos, derivando a los ciudadanos con riesgo o síntomas a una atención sanitaria telefónica por parte de la Mesa de coordinación del SUMMA 112, para que se pueda hacer la valoración telefónica y actuar según situación.

En ESTRUCTURAS DE SALUD PÚBLICAS Y PRIVADAS, como hospitales, residencias de ancianos, clínicas ambulatorias, incluidas las entidades que solo realizan actividades a domicilio, el fisioterapeuta debe seguir las instrucciones de los protocolos internos correspondientes para cumplir con el correcto desempeño de sus funciones.

No obstante, las indicaciones que figuran a continuación pueden ser una línea de referencia útil, en caso de que las indicaciones sean reducidas o estén ausentes.

En las CONSULTAS PROFESIONALES, INDIVIDUALES O ASOCIADOS, es el propietario del consultorio quien debe elaborar y aplicar, bajo su propia responsabilidad, los procedimientos adecuados para la protección de su propia salud y la de las personas que acceden a la consulta. La prestación de tratamiento está sujeta a la adopción de medidas preventivas y de organización, de conformidad con los reglamentos vigentes y las pautas dadas por la OMS y las autoridades sanitarias.

Las citas también deben planificarse de manera que se evite la necesidad de que numerosas personas permanezcan en las salas de espera.

Es importante llamar la atención sobre el cumplimiento de las medidas generales ya descritas para proteger a la población:

- seguir las medidas genéricas de prevención apropiadas para la propagación de las infecciones
- suspender el tratamiento de pacientes con síntomas respiratorios y fiebre
- presentación de información sobre medidas higiénicas de prevención de la salud
- realizar seguimiento telefónico o por vías telemáticas a disposición de paciente y profesional de aquellos pacientes que se consideren de riesgo de desarrollar cuadros graves de COVID-19 (personas mayores de 65 años o con pluripatología previa o situaciones de inmunosupresión)
- tener en los centros desinfectantes para la higiene de las manos y las medidas de protección adecuadas para ofrecer a los pacientes con síntomas respiratorios o ser usadas por los profesionales según las pautas marcadas por las autoridades sanitarias de la CAM y el Ministerio de Sanidad

Las normas generales contenidas en este documento se consideran válidas en todos los ámbitos asistenciales de la Fisioterapia de la Comunidad de Madrid siempre que no estén en desacuerdo contra normativas superiores o más actualizadas.

Con respecto a las vacaciones y permisos, se esperan nuevas medidas de apoyo a los padres, los trabajadores autónomos y las empresas, así como, en una fase de fuerte presión, disposiciones de apoyo concreto a los centros de rehabilitación que necesariamente tienen que cerrar sus actividades como medida de protección de los pacientes y los profesionales. Tan pronto estas medidas sean adoptadas en firme por parte de la autoridad competente se procederá a su divulgación por los canales habituales de información a colegiados

## A) Indicaciones generales para los fisioterapeutas.

### *I. Antes del acceso al servicio*

Es necesario evaluar, caso por caso, si se debe suspender o reprogramar el acceso terapéutico. El aspecto más difícil en esta situación es encontrar el equilibrio adecuado entre la prestación de servicios útiles para el paciente (que serían aquellos servicios indispensables para mantener la salud del paciente) y la reducción del riesgo de propagación del virus. En la fase actual en la Comunidad de Madrid, como personal sanitario, debe darse prioridad a la reducción del riesgo de propagación del virus.

En cualquier caso, debería considerarse seriamente la posibilidad de suspender o reprogramar el acceso terapéutico en las siguientes condiciones:

- En los tratamientos de pacientes, en particular los ancianos, que sufren patologías crónicas o con pluripatología
- En pacientes con estados de inmunodepresión congénita o adquirida
- En todos los casos en los que el propio profesional sanitario tenga síntomas respiratorios (resfriado, tos) incluso en ausencia de fiebre.

En los casos en que se decida que la intervención no puede ser aplazada o suspendida, se sugiere activar un contacto previo (incluido el telefónico) preventivo con todos los pacientes que vayan a ser tratados con los siguientes objetivos:

- Asegurarse de que el paciente no muestre síntomas de infección respiratoria (tos, resfriado) y fiebre (más de 37,5 °C) aunque no sea anciano y/o esté en riesgo. En este caso, se invita al paciente a quedarse en casa y a ponerse en contacto con su médico de cabecera para evaluar las medidas adecuadas
- Informarles de la conveniencia de suspender o aplazar las sesiones para las personas de edad que padezcan patologías crónicas o con pluripatología, así como de las personas con inmunodepresión congénita o adquirida, evaluando con ellas, caso por caso, el equilibrio adecuado entre los beneficios de la sesión de fisioterapia y el riesgo de propagación del virus.
- Cuando el tratamiento no pueda posponerse, comunicar que se adoptarán todos los protocolos para limitar el acercamiento entre los pacientes y reforzar las medidas de higiene ya adoptadas. En el caso del tratamiento ambulatorio, se aconseja que no haya más de un acompañante por paciente en la sala de espera.

No obstante, de manera general, se recomienda, que si no es imprescindible, los acompañantes no accedan a los centros sanitarios.

La fisioterapia no es solo atención y rehabilitación con necesidad de contacto, sino también evaluación, asesoramiento y educación que, en algunos casos, puede llevarse a cabo a distancia: por lo tanto, sugerimos que se promueva, cuando sea posible, la estructuración de métodos de trabajo que permitan la utilización de enfoques de evaluación y tratamiento telemáticos como el screening telefónico, el envío de módulos de ejercicios e indicaciones, sesiones monitorizadas con vídeo llamada, también para mantener una atención constante en el camino de recuperación del paciente, incluso en la imposibilidad de garantizar el contacto directo.

## *II. Durante la evaluación/tratamiento:*

- **Del paciente con síntomas respiratorios (no COVID19):**  
Se recomienda que el paciente use la mascarilla quirúrgica; el profesional debe mantener una distancia de al menos 1 metro o usar una mascarilla quirúrgica;
- **De los pacientes sospechosos o afectados por el Covid-19:**  
Se recomienda el uso de la mascarilla FFP2 o FFP3, bata de protección, guantes y protección ocular (gafas o protector facial).
- **De los pacientes sospechosos o afectados por el Covid-19 mientras se realizan procedimientos que puedan generar aerosoles:**  
Se recomienda el uso de la máscara FFP3, bata protectora, guantes, protección ocular (gafas o protector facial).
- **Del resto de pacientes:**  
Se recomienda mantener las medidas de higiene generales.

Se recomienda explicar al paciente las precauciones estándar y de higiene respiratoria:

1. La manera y el momento correctos de la higiene de las manos
2. Cómo higienizar las manos: solución hidroalcohólica, agua y jabón
3. Instrucciones sobre el protocolo para la tos
4. Proporcionar al paciente una mascarilla quirúrgica, cuando esté disponible y sea necesario, y dar instrucciones sobre cómo usarla
5. Adoptar, en la medida de la posible, una distancia prudencial de contagio con otras personas.

- Mejorar la higiene de las manos siguiendo las instrucciones de la OMS, antes y después de cada paciente y siempre que las manos pasen del paciente a otra superficie (por ejemplo, PC, teléfono móvil, ...), frotándolas con una solución alcohólica durante 20-30 segundos o lavándolas con agua y jabón si están visiblemente sucias. Puede encontrar más información aquí (OMS, en español). <https://www.who.int/gpsc/5may/tools/es/>

Los 5 momentos de higiene de las manos:

1. antes de tocar a un paciente
2. antes de iniciar un procedimiento estéril
3. después del riesgo de contacto con fluidos corporales
4. después de tocar al paciente
5. después de tocar las superficies alrededor del paciente

- Los guantes no reemplazan la necesidad de la higiene de las manos con un producto a base de alcohol o agua y jabón. Los guantes protegen al personal de la sangre y los fluidos corporales, la piel y las membranas mucosas sin manchas. Quítate los guantes después de prestar servicio a un paciente. No reutilizar los guantes

- La mascarilla quirúrgica es un dispositivo médico que sirve para reducir la propagación de las gotitas (gotas) en el medio ambiente, son útiles particularmente en el tratamiento de las personas que tienen síntomas (tos, resfriados) que podrían ser portadores de la posible presencia del virus.

Ya que en fisioterapia es poco probable que la distancia de tratamiento sea superior a dos metros, la distancia a la que según los expertos disminuye la probabilidad de contagio, aconsejamos a los profesionales que proporcionen a los pacientes una mascarilla quirúrgica de triple capa cuando estén a estrecho contacto con los mismos, y que la usen, especialmente en presencia de resfriados y toses, incluso sin fiebre, para protegerse a sí mismos y a los pacientes de la propagación de las gotas.

Las máscaras de mayor protección (FFP2, FFP3) están indicadas solo en casos sospechosos o confirmados, la FFP2 y en procedimientos invasivos la FFP3 (por ejemplo, aspiración de secreciones), por lo que sugerimos no abusar de esos dispositivos para no reducir su disponibilidad para las instalaciones y los casos de necesidad real.

Reiteramos la importancia de evitar y prevenir el uso indebido de mascarillas u otros EPIs que, si se utilizan de manera innecesaria, quitan protección a quienes las necesitan, especialmente en casos de verdadera urgencia.

### *III. Gestión del espacio*

- Mostrar en las salas de espera material informativo del COVID-19 que puede encontrar a su disposición en la página web de Comunidad de Madrid <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/2019-nuevo-coronavirus> con el objetivo de contención del riesgo de propagación del contagio.
- Colocar dispensadores de gel hidroalcohólico con una concentración de 60-85% de alcohol a la entrada de la consulta y carteles pidiendo a los pacientes que los usen a la entrada y salida del centro.
- Organizar las citas de manera que se limite, en la medida de lo posible, la presencia simultánea de varias personas en la consulta, teniendo en cuenta el tamaño de los locales, a fin de permitir el fortalecimiento de las medidas de saneamiento ambiental, así como la ventilación de las salas con mayor paso de personas.
- Organizar la sala de espera con una colocación de las sillas a una distancia de 1-2 metros. Conviene retirar periódicos revistas y libros de la sala de espera.
- Para fortalecer la limpieza y el saneamiento del medio ambiente. En la bibliografía se ha demostrado que los Coronavirus, pueden persistir en superficies inorgánicas en condiciones óptimas de humedad y temperatura hasta 9 días, pero que se inactivan eficazmente mediante procedimientos de desinfección adecuados que incluyen el uso de desinfectantes comunes de uso hospitalario, como el hipoclorito de sodio (0,1% -0,5%), el etanol (62-71%) o el peróxido de hidrógeno (0,5%), durante un tiempo de contacto adecuado.

Por lo tanto, es necesario llevar a cabo una limpieza a fondo de los objetos y superficies ambientales con productos adecuados, con una frecuencia regular y constante entre un acceso y el siguiente. Se debe tener especial cuidado en la formación e información de cualquier otro personal encargado del saneamiento.

También es aconsejable ventilar las habitaciones entre un paciente y otro.

Para garantizar la máxima higiene de las zonas de trabajo (utilización de sábanas desechables, desinfección de la cama y de las superficies después de cada paciente)



es aconsejable reducir el riesgo de contacto indirecto entre un paciente y otro utilizando cremas/aceites desechables o poniendo cremas/aceite en contenedores desechables.

En las sesiones grupales, en aquellas situaciones en las que no se pueda garantizar la adecuada higienización de todos los materiales (pesas, elásticos, colchonetas...) se aconseja la suspensión de las mismas.

#### *IV. Tratamientos a domicilio*

En el caso del tratamiento a domicilio o en empresas, en espera de otras disposiciones específicas se aconseja:

1) Reevaluar los cuidados prestados (screening telefónico y contactos con el cuidador) garantizando el acceso al hogar solamente en caso de los pacientes en los que la intervención no puede ser realizada por un cuidador capacitado y para los que los servicios a realizar no se pueden posponer ni derogar. Se adoptarán procedimientos similares para los nuevos pacientes.

2) Determinar mediante el triaje la presencia o ausencia de síntomas específicos (trastornos respiratorios, tos, fiebre superior a 37,5° y síntomas similares a los de la gripe) entre los miembros de la familia (además del cuidador). En caso de presencia de tales síntomas, se recomienda comunicar con los servicios sanitarios en el teléfono 900 102 112, para la gestión de los casos, siguiendo al pie de la letra sus indicaciones al respecto.

3) En caso de acceso a la vivienda, utilizar dispositivos y procedimientos de protección relativos a la higiene de las manos y del entorno, guantes desechables y la mascarilla de protección adecuada.

4) A menos que la dirección sanitaria de su institución/estructura lo disponga expresamente, evitar el acceso a los hogares de los pacientes aislados por positivo de COVID 19 o que vivan con personas aisladas en su casa.

En lo que respecta al tratamiento a domicilio, si se lleva a cabo en nombre de instalaciones acreditadas, estas deben proporcionar al fisioterapeuta todos los dispositivos requeridos por la legislación vigente para contrarrestar la propagación del virus.

## V. Actuación ante contacto

Los miembros de la familia, convivientes, personas encargadas del cuidado que componen el núcleo cercano de un ciudadano diagnosticado como 'caso confirmado', se deben identificar como 'contacto' según lo definido en el "Procedimiento de actuación frente a casos por el nuevo coronavirus SARS-CoV-2" [https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Procedimiento\\_COVID\\_19.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Procedimiento_COVID_19.pdf)

Al ciudadano identificado como 'contacto', se le informará de que ante la aparición de cualquier síntoma contacte telefónicamente con el centro de salud para su valoración. Salud Pública podrían indicar la necesidad de seguimiento telefónico activo. No se recomienda la recogida de muestra de rutina para los contactos. Se informará sobre las precauciones de higiene respiratorio y lavado de manos, así como la limitación de actividades sociales y movimientos no esenciales que se mencionan y desarrollan a lo largo de esta guía de recomendaciones, incluidas la aplicación de medidas de cuarentena si Salud Pública así lo considera como necesario y que deberá ser de estricto cumplimiento.

## VI. En la actividad profesional y en las actividades cotidianas

- Evitar el contacto de las manos sucias con las membranas mucosas. No te toques los ojos, la nariz y la boca sin antes lavarte las manos. Las membranas mucosas son la puerta de entrada al virus.
- Estornudar y toser en pañuelos desechables y tirarlos, lavándose las manos después. En caso de tos, tosa en el pliegue del codo o en un pañuelo como se ha indicado anteriormente.
- Evitar los lugares concurridos que no permiten la distancia de seguridad de por lo menos un metro, que es la distancia de propagación de las gotas del vehículo del virus.
- Realizar una ducha antes de tener contacto con los propios familiares.
- Reducir el contacto, evitar los apretones de manos, los abrazos, el uso compartido de vasos.
- Lea las preguntas y respuestas de COVID 19 en el sitio web de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/2019-nuevo-coronavirus> y el material informativo del Ministerio de Sanidad del Gobierno de España, para aumentar el conocimiento y la conciencia de esta situación, hágase portador de información precisa y ayude a concienciar sobre la importancia del cumplimiento de las medidas preventivas.
- Aproveche al máximo su tiempo libre para estudiar y profundizar, también para participar en cursos gratuitos a distancia en COVID-19 (Curso organizado por la OMS, en español). <https://openwho.org/courses/introduccion-al-ncov>

- Adoptar estrategias para contener y reducir el estrés que inevitablemente podría acompañar a esta emergencia. Es normal sentirse triste, confundido y asustado durante una crisis, pero algunos remedios simples pueden ayudarnos:

- \* Hablar con gente en la que confiamos
- \* Buscar información solo de fuentes fiables
- \* No consultar obsesivamente los medios o canales sociales con escenarios catastróficos. Aumentan la percepción infundada de peligro al dar una falsa sensación
- \* Mejorar los estilos de vida saludables, como caminar y la actividad física al aire libre, la reducción del tabaco y el alcohol, la dieta equilibrada
- \* Mantener contactos sociales con amigos y familiares a través de los muchos medios de comunicación actuales disponibles (por ejemplo, teléfono, videollamadas, ...) limitando los actos sociales presenciales que incluyan un amplio número de personas, especialmente si incluyen a personas de grupos en riesgo o aquellas con posibles contactos
- \* Reforzar, como sugiere la OMS, las acciones para tranquilizar, la proximidad, las explicaciones, la escucha a los niños que, afectados por el estrés, pueden ser más agitados, inquietos e insistentes en sus demandas. En caso de separación, por ejemplo, por hospitalización, establezca un contacto regular con sus hijos, incluso por teléfono, y tranquilícelos dándoles explicaciones claras en un lenguaje apropiado a su edad.

*Actuar y hacer que otros profesionales actúen de acuerdo con la ciencia, la conciencia y la deontología: una tríada que favorece los mejores resultados para la salud.*

**Como profesionales sanitarios, los fisioterapeutas, también debemos contribuir con inteligencia y responsabilidad en el afrontamiento de esta situación excepcional.**

## 6. INFORMACIÓN ADICIONAL / ANEXOS

### CRITERIOS DE CASO EN INVESTIGACIÓN:

Cualquier persona con cuadro clínico compatible con infección respiratoria aguda de que presente los siguientes síntomas: tos, fiebre, dificultad respiratoria de cualquier gravedad, dolor generalizado y que en el periodo de los 14 días previos al inicio de dichos síntomas cumple cualquiera de los siguientes criterios epidemiológicos:

Historia de viaje a áreas con evidencia de transmisión comunitaria y que se deben se pueden consultar en el siguiente enlace: <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/areas.htm> o exposición o contacto en el ámbito de la Comunidad de Madrid con alguno de los siguientes colectivos:

- Torrejón tener en cuenta: visita a centros de mayores, culturales, asociaciones de baile, etc., actos religiosos de cualquier índole
- Valdemoro, valorar especialmente asistencia a centro de mayores. Contactos con enfermos de este municipio.
- Asistir iglesias evangélicas de cualquier tipo. Iglesia evangélica de Alcorcón.
- Asistencia a actos multitudinarios.
- Profesionales sanitarios que atienden a casos
- Eventos en los que se haya confirmado algún caso positivo
- Relación con residencias de ancianos y/o centros de día.
- Historia de contacto estrecho con un caso probable o confirmado

Recomendaciones de aislamiento en el domicilio y plan de seguimiento para el paciente. (Tomado de la Guía de PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN ANTE CASOS EN INVESTIGACIÓN PROBABLES O CONFIRMADOS DE COVID-19 EN ATENCIÓN PRIMARIA de la Gerencia de AP de la CAM) EDICIÓN: 2 Fecha: 10/03/2020 Código: Página: 27 de 33 EN VIGOR: 10/03/2020 SUSTITUYE A: Procedimiento de actuación de fecha 05/03/2020

### ¿QUE TENGO QUE HACER SI ESTOY EN AISLAMIENTO PREVENTIVO?

- Deberá permanecer preferiblemente en una **estancia o habitación de uso individual** o, en caso de que esto no sea posible, en un lugar en el que se pueda garantizar una **distancia mínima de 2 metros** con el resto de los convivientes.
- La **puerta de la habitación deberá permanecer cerrada**. En caso de que sea imprescindible ir a las zonas comunes del domicilio deberá utilizar mascarilla

quirúrgica y **realizar higiene de manos** al salir de la habitación. Se mantendrán bien ventiladas las zonas comunes.

- La estancia o habitación deberá tener una **ventilación adecuada** directa a la calle. No deben existir corrientes forzadas de aire provenientes de sistemas de calor o refrigeración.
- Deberá disponer de un **baño para uso exclusivo**, o en su defecto, deberá ser limpiado con lejía doméstica tras cada uso que haga el paciente.
- Debe **lavarse las manos** con frecuencia con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar o manipular pañuelos que haya usado para cubrirse al toser. También puede utilizar **soluciones hidroalcohólicas** si las tuviera disponibles.
- Sería importante que pudiese disponer de un **intercomunicador** (como los utilizados para la vigilancia de los bebés) para comunicarse con los familiares, sin necesidad de salir de la habitación. También se puede hacer a través del móvil.
- En el interior de la estancia o habitación deberá colocarse un **cubo de basura**, con tapa de apertura de pedal, y en su interior una **bolsa de plástico que cierre herméticamente para los residuos**.
- Se recomienda disponer **utensilios de aseo de uso individual** y de productos para la higiene de manos como **jabón o solución hidroalcohólica**.
- Las **toallas** deberán cambiarse periódicamente siempre que se encuentren húmedas.
- Deberá seguir en todo momento las medidas de **higiene respiratoria**: cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar con pañuelos desechables o el codo flexionado, lavándose las manos inmediatamente después.
- **No deberá recibir visitas** durante el periodo de aislamiento.
- Se recomienda disponer de un **registro de entrada y salida** diario de personas que accedan a la habitación.
- Todos los convivientes deben **lavarse las manos con agua y jabón o solución hidroalcohólica** después de cualquier contacto con el enfermo o su entorno inmediato.
- En el caso de una **madre lactante**, deberá **llevar una mascarilla** cuando esté cerca de su bebé y realizar una cuidadosa higiene de manos antes del contacto cercano con el bebé.

## ¿QUE TENGO QUE HACER SI SOY CUIDADOR DE UN PACIENTE EN AISLAMIENTO PREVENTIVO?

Se ha de procurar que sea una única persona la que proporcione atención al paciente:

- El paciente llevará una **mascarilla quirúrgica** mientras el cuidador permanezca cerca de él.

- La persona que realice los cuidados **no debe tener factores de riesgo** de complicaciones para el COVID-19: enfermedades crónicas cardíacas, pulmonares, renales, inmunodepresión, diabetes o embarazo.
- Deberá **extremar las medidas de precaución** cada vez que entre en contacto con el caso o con sus fluidos (sangre, heces, orina, vómitos, saliva...) para lo cual deberá llevar idealmente:
- **Mascarilla quirúrgica.** No hay que tocar ni manipular la mascarilla mientras se lleve puesta. Si se moja o se mancha de secreciones, se cambiará de inmediato. Se desechará después de su uso en un contenedor de residuos con tapa y **se realizará higiene de manos.**
- **Gautes desechables.** Se utilizarán para cualquier contacto con las secreciones del enfermo y tras su uso se desecharán y se lavará inmediatamente las manos.

### ¿QUE TENGO QUE HACER CON LOS RESIDUOS EN EL DOMICILIO?

- **Lavar la ropa de cama, toallas,** etc. de las personas enfermas con jabones o detergentes habituales a **60-90 °C** y dejar que se seque completamente. Esta ropa deberá colocarse en una bolsa con cierre hermético hasta el momento de lavarla. Evitar sacudir la ropa antes de lavarla.
- El **material desechable utilizado** por la persona enferma y sus cuidadores (guantes, pañuelos, mascarillas), el EPI del personal sanitario (excepto gafas y mascarilla) y cualquier otro residuo del paciente, se eliminará en el **cuadro de basura dispuesto en la habitación,** preferiblemente con tapa y pedal de apertura. **La bolsa de plástico debe tener cierre hermético** y cerrarse antes de sacarse de la habitación.
- **La bolsa con los residuos** podrá descartarse con el resto de los residuos domésticos siempre que estén introducidos en una bolsa cerrada herméticamente.
- Los cubiertos, vasos, platos y demás utensilios reutilizables se lavarán con **agua caliente y jabón** o preferiblemente en el lavavajillas.
- Tras el contacto con los residuos siempre se deberá realizar **higiene de manos.**

### ¿CÓMO TENGO QUE LIMPIAR LAS SUPERFICIES DE LA VIVIENDA?

- Las superficies que se tocan con frecuencia (mesitas de noche, somieres, muebles del dormitorio), las superficies del baño y el inodoro **deberán ser limpiadas con material desechable** y desinfectadas diariamente con un desinfectante doméstico que contenga lejía a una dilución 1:100 (1 parte de lejía y 99 partes de agua) preparado el mismo día que se va a utilizar.
- La persona encargada de la limpieza deberá **protegerse con mascarilla y gautes.**
- Tras realizar la limpieza se deberá realizar **higiene de manos.**

### ¿CÚANTO DURA EL AISLAMIENTO?

- Tras la resolución de los síntomas se recomienda realizar **dos tomas de muestras con una separación mínima de 48 horas** de la orofaringe y su envío al laboratorio según el procedimiento descrito para envío de muestras.
- Una vez obtenidos los resultados, y tras dos muestras seguidas negativas de un caso confirmado, **se valorará la finalización del aislamiento conjuntamente** con las autoridades de salud pública de la comunidad autónoma correspondiente. Según el resultado de dicha valoración, **se informará al caso y sus convivientes sobre la finalización del aislamiento.**
- Se continuará la asistencia sanitaria si el paciente la precisara.

### ¿QUÉ HAGO SI EMPEORO?

- Si las **condiciones clínicas empeoraran** o las situaciones en el domicilio hicieran insostenible el correcto manejo clínico a juicio del equipo sanitario, se contactará con el SUMMA 112 para **su derivación al hospital.**
- Se recomienda que el paciente vaya **sin acompañantes en la ambulancia.** En el supuesto de que sea imprescindible que el paciente esté acompañado (dependiente, menor u otra circunstancia) el acompañante necesitará una  **mascarilla quirúrgica.**