

# GUÍA DE CUARENTENA EN DOMICILIO POR DXY

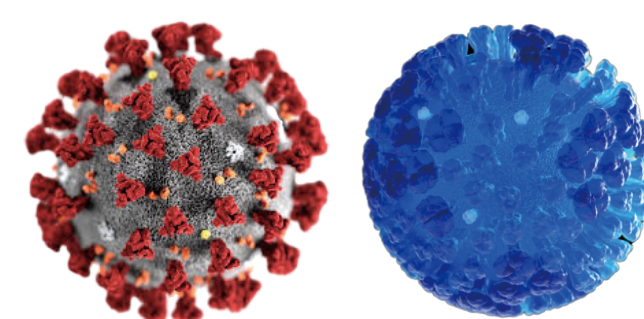
Del grupo voluntario de Vista Global de Wuhan

## 全球看武汉 | 丁香园 居家隔离指南 西班牙语版

来自“全球看武汉”志愿者团队

### Diferencias entre el COVID-19 y la gripe.

#### 1 Características importantes del COVID-19: falta de aliento y dificultad respiratoria



La gripe y el COVID-19 tienen síntomas iniciales semejantes. De hecho, resulta difícil distinguirlos a través de síntomas como fiebre, dolor de cabeza, debilidad muscular y molestia general. Sin embargo, en cuanto al COVID-19, la mayoría de los pacientes **muestran síntomas de infecciones de vías respiratorias bajas y dificultad respiratoria, por ejemplo, la disnea.**

Si **sufre disnea y falta de aliento** después de un “resfriado”, debe estar alerta.

#### 2 Es importante el séptimo día, relacionado tanto con el período de incubación y los casos severos.

Según las informaciones dadas por la Comisión Nacional de Salud (CNS) de China en *Las soluciones diagnósticas y terapéuticas sobre COVID-19 (6ª versión de prueba)*, publicadas el 19 de febrero, y basado en la encuesta epidemiológica actual, **generalmente el periodo de incubación del COVID-19 es 1-14 días, y en la mayoría de los casos, 3-7 días.**

Además, se menciona un detalle en *Las soluciones diagnósticas y terapéuticas sobre COVID-19 (4ª versión de prueba)*, publicadas por la CNS de China el 27 de enero: **en los casos severos, la disnea ocurre principalmente después de una semana.**

## Prevencciones en caso de permanecer en casa

### 1 ¿La ventilación propaga el virus?

En realidad, abrir las ventanas para airear la vivienda no sólo puede refrescar el ambiente, sino también ayuda a reducir la cantidad del virus que pueda existir en ella. **El aire exterior después de ser “diluido” casi es imposible que lleve el virus al interior de la casa.**

Si algún miembro de la familia tiene un caso sospechoso, mantenga su puerta cerrada al ventilar la casa. No utilice el sistema de ventilación central para evitar que el aire contaminado circule por la casa.

### 2 Casos en que se requieren durante la cuarentena domiciliaria

Existen tres grupos de personas que deben realizar la cuarentena domiciliaria:

#### 1. Casos sospechosos con síntomas leves

Aquellos que tienen síntomas leves y han sido diagnosticados como casos sospechosos de COVID-19, y el médico les ha aconsejado que se aíslen en casa.

#### 2. Haber tenido contacto directo con personas infectadas

Si ha tenido contactos cercanos con un caso confirmado o probable de COVID-19 como se detalla a continuación, debería permanecer aislado en el domicilio. Mientras tanto, avise a las autoridades sanitarias que se encuentren en su barrio o municipio lo antes posible y actúe según lo que indiquen para evitar más contagio.



Haber estado con pacientes infectados en la misma vivienda, aula o lugar de trabajo, o haber tenido otros contactos directos con ellos.



Haber atendido, cuidado o visitado a pacientes infectados, pero no haber adoptado protección efectiva.



Haber sido hospitalizado en la misma sala con pacientes infectados.



Haber estado en el mismo medio de transporte con pacientes infectados y haber tenido un contacto cercano.

*Sobre este último caso, deberíamos estar atentos a las noticias oficiales sobre lugares o rutas que han tomado los pacientes diagnosticados, si sabe que ha estado en el mismo avión o vagón de tren con un caso confirmado, debería aislarse en su domicilio y avisar a Ministerio de Salud Pública.*

#### 3. Otros casos que deben aislarse por consideración de Sanidad

Si tiene fiebre superior a 38 °C y al mismo tiempo considera que pertenece a cualquiera de los siguientes tres casos, es recomendable acudir al médico inmediatamente:



Tener dificultad para respirar o sensación de falta de aire.



Haber tenido contactos directos con un caso confirmado de COVID-19



Padecer de alguna otra enfermedad como de hipertensión arterial, o enfermedad cardiovascular, cerebral, hepática, renal, etc.

(Nota: Son criterios de referencia para zonas de riesgo moderado. En zonas de alto riesgo se podrían aplicar criterios clínicos más estrictos)

## Aspectos que tener en cuenta durante la cuarentena en casa

### 1 Es mejor vivir solo. Los requisitos ambientales son los siguientes:

- **Buena ventilación:** se necesita al menos una ventana, preferiblemente una ventana exterior que haga circular el aire por la habitación, para evitar que el aire contaminado fluya a las áreas públicas de la casa.
- Es preferible tener baño y lavabo individuales.
- Los muebles hechos de madera o metales son mejor, porque **es conveniente para la desinfección**. Si tiene muebles de tela o cuero, puede taparlos con un paño de plástico desechable.
- Mejor tener el mínimo de cosas posible, pues reduce la probabilidad de infección y la limpieza posterior es más sencilla.

### 2 Los materiales necesarios: productos de desinfección, necesidades diarias, etc.

- ✓ **Termómetro:** mida la temperatura corporal por la mañana y por la tarde para controlar su estado físico.
- ✓ **Mascarillas:** mascarillas N95 (FFP2) o mascarillas quirúrgicas desechables.
- ✓ **Desinfectante:** desinfectante que contenga cloro.
- ✓ **Alcohol:** alcohol de 75%, bote de alcohol, algodones con alcohol, etc.
- ✓ **Pastilla de Jabón / Jabón líquido para manos:** jabón común o desinfectante para manos (deben elegir uno con mayor concentración de alcohol).
- ✓ **Pañuelos:** preferiblemente toallas de papel con múltiples capas y que sean resistentes al agua.
- ✓ **Bolsas de basura especiales y botes de basura con tapas:** se utilizan para tirar mascarillas usadas y otras secreciones
- ✓ **Toallas de un solo uso** o toallas personales.

### 3 Durante el aislamiento en el hogar, el cambio de condición física debe interpretarse de esta manera:



Se recomienda **medir la temperatura al menos dos veces** al día, observar los cambios del estado y registrarlos hasta que los síntomas desaparezcan gradualmente.



Hay que prestar atención especial a los siguientes síntomas: **tos, disnea, dificultad respiratoria, opresión en el pecho, dolor, diarrea**, etc.

Si la temperatura disminuye gradualmente y los síntomas se vuelven más leves, significa que la situación ha mejorado, solo hay que seguir observando hasta que se encuentre bien totalmente. Si uno o más de estos síntomas persisten y no hay tendencia a mejorar, debe ponerse en contacto con los servicios sanitarios para **pedir la atención médica lo antes posible**.



## ¿Es posible infectarse en el ascensor?

El ascensor es un entorno cerrado y estrecho. Si uno toma el ascensor con un portador del virus, puede contagiarse con gotas de salivas expulsadas por toser, estornudar o hablar.

Si las gotas caen encima del botón o la pared, puede contagiar a la siguiente persona a través del contacto, y si esa persona toca su boca, nariz u ojos con las manos sucias, puede estar infectada.

### Las medidas preventivas:



**Usar mascarilla antes de entrar en el ascensor.**



**Evitar tocarse la cara con las manos.**



**Lavarse bien las manos al llegar a casa.**



También se recomienda usar guantes para tocar el botón del ascensor, si no dispone de guantes, se puede usar pañuelos o servilletas para cubrir los dedos evitando el contacto directo con el botón.

Cabe destacar: **No toque la superficie contaminada** de las mascarillas, las servilletas y los papeles utilizados, **lávese las manos** con jabón y agua corriente **por al menos 20 segundos.**

### Medidas de protección durante la epidemia para las familias con niños

#### 1 Precauciones a la hora de llevar a los niños fuera de casa



La mejor medida es salir con poca frecuencia, en caso de que sea necesario, salga **en taxi o en su propio vehículo**. Evite el uso de transportes públicos como autobuses o metro. **Caminar** es la mejor opción para los destinos cercanos.



Ponerse mascarillas es muy recomendable tanto para los padres como para los niños. Cambiar la mascarilla a tiempo y **evite tocar la parte exterior de la mascarilla con las manos** para prevenir la transmisión de virus y bacterias.



Lleve encima productos de desinfección, como desinfectante de mano. **Desinfecte** a los niños después de sus contactos con el externo, y evite los contactos entre las manos, las bocas, los ojos y la nariz antes de una desinfección completa.



Al llegar a casa, **lávase las manos inmediatamente y de forma correcta, cambie la ropa exterior** tanto de los niños como de los adultos, y evite transmitir gérmenes a los niños.

#### 2 Precauciones sobre los alimentos de los niños durante la epidemia



**Los alimentos tienen que estar bien cocidos**, especialmente carne y huevo.

**Use diferentes paletas de corte, u otras herramientas**, para los alimentos crudos y los cocidos. Lávese las manos después de tocar los alimentos crudos y los cocidos, sobre todo antes de tocar a los niños.

Además, como el coronavirus se puede transmitir por la saliva, **no ofrezcan a los niños alimentos que han comido los adultos, tampoco enfríen la comida de los más pequeños, soplando sobre el alimento que comerán.**

Si las condiciones lo permiten, la mejor manera de evitar la infección cruzada es comer de forma separada entre los miembros de la familia.



Bajo esta situación, ¿podemos ofrecerles a los niños carne de cerdo, pollo, pato o pescado?

**Sí, pero la comida tiene que estar completamente cocida.**

Hasta ahora, no se ha detectado la existencia del coronavirus en carnes o mariscos. Por eso, pueden consumirlos siempre y cuando estén completamente cocidos.

Lo importante es **no comprar aves o mariscos de origen desconocido**. No tenga contactos tampoco con las aves vivas sin protección.

## ¿Cómo proteger a las mujeres embarazadas?

### 1 Cómo protegerse durante la prueba médica prenatal

En este período, las mujeres embarazadas deben prestar atención a los siguientes puntos durante la prueba médica prenatal:

**Tome taxi / Uber o coche privado en vez de transporte público.**



**Intente evitar quedarse en el hospital.** Pida a una persona que le acompañe y que haga la cola por ella. Espere en un lugar con pocas personas y con buena ventilación. Sea como sea, reduzca el máximo posible el tiempo de estancia en el interior del hospital.



**Use mascarillas N95 o mascarillas quirúrgicas desechables** y se recomienda usar guantes durante todo el viaje.



**Lleve desinfectante de manos o toallitas desinfectadas** en todo momento y mantenga las manos limpias cuando no pueda lavarse las manos.



No tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos.

Cuando llegue a casa, deseche correctamente la mascarilla, cámbiese la ropa a tiempo, lávese la cara y lávese las manos.



**Manténgase a un metro o más de distancia** de las personas alrededor en hospitales y durante el trayecto.

### 2 ¿Se puede amamantar a los bebés durante la epidemia?

✓ Durante la epidemia, las madres sanas **deben lavarse bien las manos** y mantener la higiene en las áreas en contacto con el bebé.

✓ Respete las reglas de aislamiento en el hogar. **Use mascarillas quirúrgicas desechables**, lávese las manos y mantenga limpias las muñecas, la parte superior de los brazos y la ropa **cuando esté cerca del bebé**.

✗ **La lactancia materna no se recomienda para madres sospechosas de infección o infectadas con COVID-19** y que no estén curadas.

✗ No se recomienda amamantar a sus hijos para las madres que estén tomando ciertos medicamentos antivirales, como por ejemplo **el lopinavir y el ritonavir**. Esto es de suma importancia.

○ Las madres que estén excluidas de la posibilidad de contraer el COVID-19, a pesar de tener síntomas de infecciones de vías respiratorias, pueden **dar de mamar siempre bajo las instrucciones médicas**.