



Estoy en cuarentena ¿Qué debo hacer?

Los coronavirus son una familia grande de virus, entre los cuales hay algunos que causan enfermedad en las personas y otros que circulan entre los animales, como camellos, gatos y murciélagos. Rara vez, los coronavirus de los animales pueden infectar a las personas expuestas a animales infectados y luego propagarse entre las personas, tal como se ha observado con el MERS-CoV y el SARS-CoV (en inglés), y probablemente ahora con el del SARS-CoV-2. Estas recomendaciones pueden ayudar a prevenir que este virus se propague entre las personas en sus hogares y otras comunidades residenciales. A continuación, especificamos las recomendaciones para los siguientes escenarios: 1) Persona con SARS-CoV-2 confirmado o sospechoso. 2) Persona sin ningún síntoma, con contactos confirmados o sospechoso de SARS-CoV-2. 3) Persona que cuida enfermos con SARS-CoV-2. 4) Persona que se encuentra en cuarentena.



¿Qué es la cuarentena?

La cuarentena es separar a una persona o grupo de personas que han estado expuestas a una enfermedad contagiosa, pero que no han presentado la enfermedad (síntomas), de otras personas que no han estado expuestas con el fin de prevenir la posible propagación de esa enfermedad. La cuarentena generalmente se establece para el periodo de incubación de la enfermedad transmisible, que es durante el tiempo en que las personas han contraído la enfermedad después de la exposición. En el caso del SARS-CoV-2, el periodo de cuarentena es de 14 días desde la última fecha de exposición, ya que 14 días es el periodo más largo de incubación que se ha observado en coronavirus similares. Se considera que la persona a quien se le permitió salir de la cuarentena por el SARS-CoV-2 no representa un riesgo de propagación del virus a los demás porque durante el periodo de incubación no contrajo la enfermedad.

Dentro de las recomendaciones más importantes, el pilar fundamental es la higiene de manos, que comprende el lavado de manos con agua y jabón o la fricción de manos con soluciones alcohólicas con glicerina y el uso de la mascarilla quirúrgica o tapabocas.



Recomendaciones generales para todos los escenarios

Quédese en casa, excepto si necesita atención médica; no se exponga y no exponga a los demás. Consulte a los hospitales y clínicas SÓLO si usted tiene:

- ✓ Respiración más rápida de lo normal.
- ✓ Fiebre de difícil control: más de 24 horas que no mejora con nada.
- ✓ Si el pecho le suena o le duele al respirar.
- ✓ Si pasar mucho tiempo dormido o tiene dificultad para despertar.
- ✓ Presenta ataques o convulsiones.
- ✓ Decaimiento.
- ✓ Deterioro del estado general en forma rápida.

Evite las actividades fuera de su casa, excepto si requiere atención médica. No vaya al trabajo, la escuela o a las áreas públicas. Evite usar el servicio de transporte público, vehículos compartidos o taxis.



Recomendaciones para personas con caso sospechoso o confirmado de SARSCoV-2.

Manténgase alejado de otras personas. No acepte visitas; sea ingenioso(a) use las redes sociales y las vídeo llamadas. Evite el contacto con toda su familia, deje los besos y los abrazos para después en especial con los adultos mayores de 60 años y personas con alguna enfermedad (como cáncer, hipertensión, diabetes).

Si su domicilio lo permite, permanezca en una habitación específica y lejos de las demás personas que estén en su casa. Además, debería usar un baño aparte, de ser posible. Los demás habitantes de la casa deben instalarse en una habitación distinta. Instalar al paciente en una habitación individual y bien ventilada (ventanas abiertas o aire acondicionado si lo utilizan).

Limite el número de personas que cuidan a la persona caso sospechoso o confirmado de SARSCoV-2. Quien cuida debe gozar de buena salud. Las visitas no se deben permitir.



Recomendaciones para personas con caso sospechoso o confirmado de SARSCoV-2.

- Reduzca al mínimo los espacios compartidos (cocina, cuarto de televisión, estudio) y garantice que estén bien ventilados (ventanas abiertas).
- Mientras esté enfermo, no manipule o toque mascotas ni otros animales y de hacerlo use una mascarilla quirúrgica o tapabocas. Aunque no existe información de que mascotas u otros animales se hayan enfermado a causa del SARS-CoV-2, varios tipos de coronavirus pueden causar enfermedades en animales y propagarlas entre animales y personas. Hasta que sepamos más, evite el contacto con animales.
Vigilancia Epidemiológica CIVE
- Limitar los movimientos del paciente dentro del domicilio y reducir al mínimo los espacios compartidos (por ejemplo, cocina y baño), garantizando en todo caso que estén bien ventilados (por ejemplo, dejando las ventanas abiertas).



Recomendaciones para personas con caso sospechoso o confirmado de SARSCoV-2.

- Los demás habitantes del hogar deben instalarse en una habitación distinta; si ello no es posible, deben mantener una distancia mínima de dos metros con el enfermo (por ejemplo, durmiendo en camas separadas).
- Limitar el número de cuidadores. De ser posible, de la atención del paciente se debe ocupar una persona que goce de buena salud y que no presente enfermedades crónicas o que afecten a su respuesta inmunitaria.
- Cuando se encuentren en la misma estancia que el paciente, los cuidadores deberán utilizar una mascarilla quirúrgica bien ajustada que cubra la boca y la nariz. La parte delantera de la mascarilla no debe tocarse ni manipularse durante su uso. Si se moja o se mancha con secreciones, deberá sustituirse inmediatamente por una mascarilla seca nueva, en caso contrario se deberá cambiar diariamente. Evite tocar su parte frontal. Inmediatamente después de ello se debe desechar la mascarilla y aplicar medidas de higiene de manos.



Recomendaciones para personas con caso sospechoso o confirmado de SARSCoV-2.

- Aplicar las medidas de higiene de manos después de cualquier tipo de contacto con los enfermos o con su entorno inmediato, al igual que antes y después de preparar alimentos, antes de comer, después de usar el baño y siempre que se advierta suciedad en las manos. Si no hay suciedad visible en las manos, también puede usarse un gel hidroalcohólico. Cuando haya suciedad visible, habrá que lavárselas con agua y jabón. Para secarse las manos después de lavárselas con agua y jabón, es preferible usar toallitas de papel desechables. De no haberlas, se utilizarán toallas de tela limpias, que se deben cambiar cuando estén húmedas.
- Restringir la entrada de visitantes hasta que el paciente no se haya recuperado por completo y esté libre de signos o síntomas.



Recomendaciones para personas con caso sospechoso o confirmado de SARSCoV-2.

- Cuando se encuentren en la misma estancia que el paciente, los cuidadores deberán utilizar una mascarilla quirúrgica bien ajustada que cubra la boca y la nariz. La parte delantera de la mascarilla no debe tocarse ni manipularse durante su uso. Si se moja o se mancha con secreciones, deberá sustituirse inmediatamente por una mascarilla seca nueva, en caso contrario se deberá cambiar diariamente. Evite tocar su parte frontal. Inmediatamente después de ello se debe desechar la mascarilla y aplicar medidas de higiene de manos.
- Se debe evitar el contacto directo con los fluidos corporales —sobre todo las secreciones orales y respiratorias— y con las heces. Para efectuar cualquier maniobra en la boca o las vías respiratorias del paciente y para manipular las heces, la orina y otros desechos se deben utilizar guantes desechables y mascarilla quirúrgica. Antes y después de quitarse los guantes y la mascarilla se aplicarán medidas de higiene de manos.



Recomendaciones para personas con caso sospechoso o confirmado de SARSCoV-2.

- No se deben reutilizar las mascarillas ni los guantes.
- Las sábanas, toallas, platos y cubiertos utilizados por el paciente no deben compartirse con otras personas. No es necesario desechar estos artículos, pero sí lavarlos con agua y jabón después de su uso. (ver preparación del desinfectante abajo).
- En la estancia del enfermo es necesario limpiar y desinfectar diariamente las superficies de uso cotidiano con las que exista contacto frecuente (como la mesa de noche, la estructura de la cama y otros muebles). Tras una limpieza inicial con jabón o detergente doméstico ordinarios, y una vez aclarado el producto, se aplicará un desinfectante doméstico de tipo habitual.
- Las superficies del cuarto de baño y el sanitario deben limpiarse y desinfectarse al menos una vez al día. Tras una limpieza inicial con jabón o detergente doméstico ordinarios, y una vez aclarado el producto, se aplicará un desinfectante doméstico de tipo habitual.



Recomendaciones para personas con caso sospechoso o confirmado de SARSCoV-2.

- La ropa, las sábanas y las toallas sucias del paciente deben separarse y lavarse a mano con agua y jabón ordinario, o a máquina a 60–90 °C con detergente ordinario, y dejarse secar por completo. La ropa sucia no debe sacudirse y se debe evitar que entre en contacto directo con la piel. . La ropa, sábanas, toallas, etc. deberán ser separadas en una bolsa hasta lavarlas y al hacerlo se deberá lavar con agua y detergente común, con la lavadora en ciclo de lavado “agua caliente” y opción de lavado “regular” (si va a usar cloro, recuerde que algunas presentaciones pueden desteñir y dañar su ropa; use $\frac{3}{4}$ de taza de cloro para cada carga -180 centímetros cúbicos-). Trate de no sacudir la ropa sucia y evitar el contacto directo de la piel y la ropa con los materiales contaminados. Recuerde que ropa, sábanas, toallas, deben ser colocadas en bolsa plástica; ciérrela con un nudo hasta que vaya a lavarla. Prepare el desinfectante para superficies (mobiliario) y baños de la siguiente forma: Compre un producto que contenga hipoclorito de sodio (como Clorox[®], límpido, Blancox entre otros). Verifique la concentración de hipoclorito de sodio en la etiqueta; idealmente debe estar en concentraciones entre el 5% y 6%. Agregue a 1 litro de agua del grifo, entre 16 y 20 centímetros cúbicos del hipoclorito (use una jeringa desechable). Con esta preparación obtendrá concentraciones de aproximadamente 1.000 partes por millón, suficientes para matar el virus.



Recomendaciones para personas con caso sospechoso o confirmado de SARSCoV-2.

- Para la limpieza de superficies y la manipulación de ropa, sábanas o toallas manchadas con fluidos corporales se deben utilizar guantes y ropa de protección (por ejemplo, delantales de plástico). Según el contexto pueden emplearse guantes de limpieza domésticos o guantes desechables. En el primer caso, después de su uso los guantes deben lavarse con agua y jabón y descontaminarse con una solución de hipoclorito de sodio al 0,5%. Los guantes desechables (por ejemplo, de nitrilo o látex) deben desecharse después de su uso. Antes y después de quitarse los guantes se deben aplicar medidas de higiene de manos. Use guantes desechables y ropa protectora (por ejemplo, delantales de plástico) para limpiar y manipular superficies, ropa o sábanas manchadas con fluidos corporales. Lávese las manos antes y después de quitarse el delantal y limpie el delantal con la solución desinfectante.



Recomendaciones para personas con caso sospechoso o confirmado de SARSCoV-2.

- Los guantes, las mascarillas y otros desechos generados durante la atención domiciliaria al paciente deben colocarse en un recipiente con tapa situado en la habitación del paciente y posteriormente eliminarse como desechos infecciosos. Se deben evitar otros tipos de exposición a objetos contaminados del entorno inmediato del paciente (por ejemplo, no se deben compartir cepillos de dientes, cigarrillos, platos y cubiertos, bebidas, toallas, esponjas ni ropa de cama).
- Use mascarilla quirúrgica o tapabocas al estar en contacto con personas que cumplan con la definición de los escenarios 1,2,3 y 4. La persona caso sospechoso o confirmado deberá usar mascarilla quirúrgica o tapabocas siempre que salga de su habitación o lugar de confinamiento. Cambie los tapabocas 4 veces al día o si se moja o se mancha de secreciones; su uso es individual por persona y no deben reusarse.



Recomendaciones para personas con caso sospechoso o confirmado de SARSCoV-2.

- Si no puede usar una mascarilla o tapabocas (por ejemplo, porque le causa dificultad para respirar), las personas que vivan con usted no deberían permanecer con usted en la misma habitación, o deberían ponerse una mascarilla si entran a su habitación. El cuidador deberá llevar el tapabocas bien ajustado a la cara cuando esté en el mismo sitio del enfermo. No hay que tocar ni manipular la mascarilla mientras la lleve puesta. 14. Cúbrase la nariz y la boca al toser y estornudar con un pañuelo o con la cara interna del codo. Bote los pañuelos desechables usados en un bote de basura con una bolsa de plástico adentro y lávese inmediatamente las manos.
- Lávese las manos varias veces al día con agua y jabón o límpieselas con un desinfectante de manos que contenga al menos 70% de alcohol: cubra todas las superficies de las manos y fróteselas hasta que sienta que se secaron. Siempre que tenga las manos visiblemente sucias prefiera usar agua y jabón por encima del desinfectante de manos. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.



Recomendaciones finales.

- Los prestadores de servicios de salud que brindan atención domiciliaria deberán evaluar el riesgo para seleccionar el equipo de protección individual idóneo y mantener las precauciones recomendadas en relación con la transmisión por gotas y por contacto.
- Recuerde hidratarse bien, hacer una rutina de ejercicios en su habitación y tener una dieta balanceada. Las personas que tengan síntomas (fiebre, tos, dolor de garganta, diarrea, malestar general y dificultad respiratoria), deben permanecer en casa hasta que se resuelvan los síntomas y sea informado por el prestador de salud y/o la secretaría de salud. Si uno de los contactos presenta síntomas de infección respiratoria aguda habrá que seguir las recomendaciones de salud pública y contactarse a los teléfonos en su ciudad consultar <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/VSP/coronavirus-telefonos.pdf> y en la app CoronApp.