

INDICACIONES PARA PERSONAS EN AISLAMIENTO DOMICILIARIO POR COVID-19



¿Qué es el COVID-19?

Es una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus recientemente descubierto (SARS-CoV-2) que produce síntomas similares a la gripe y en algunos casos Infección Respiratoria Aguda Grave.

¿Qué es aislamiento domiciliario (cuarentena)?

Es una restricción de las actividades que se realizan habitualmente fuera del domicilio, para aquellas personas que estuvieron expuestas a un agente infeccioso, y que actualmente **no tienen síntomas**. Pudiendo desarrollar la enfermedad y por lo tanto transmitirla a otras personas.

¿Por qué me indicaron estar en aislamiento domiciliario (cuarentena)?

1. Porque he regresado de un país que tiene un brote activo de COVID-19.
2. Porque estuve en contacto estrecho con un caso confirmado de COVID-19.

¿Para qué debo estar en aislamiento domiciliario (cuarentena)?

1. Para prevenir que en caso de enfermarme de COVID-19 contagie a otras personas.
2. Para acceder al tratamiento en caso de presentar la enfermedad.



¿Cuánto durará el aislamiento domiciliario (cuarentena)?

El aislamiento domiciliario (cuarentena) durará 14 días, desde que estuvo en contacto con una persona con COVID-19 en su periodo sintomático o desde la fecha de salida de un país que tiene un brote activo de COVID-19.

El tiempo del aislamiento domiciliario (cuarentena) está determinado por el periodo de incubación del SARS-CoV-2.

¿Qué cuidados debo tener durante el aislamiento domiciliario (cuarentena)?

1. No salir del hogar, no invitar visitas, ni realizar o participar de eventos sociales, tales como fiestas y encuentros.
2. Mantener un metro de separación de los otros miembros del hogar cuando se encuentre en compañía.
3. Mantener las siguientes medidas básicas personales:

- a. Realizar higiene de manos frecuente con agua y jabón o solución de alcohol.
 - b. No compartir artículos de higiene personal ni de alimentación con otros habitantes del hogar.
 - c. Si lo requiere, usar pañuelos desechables y eliminarlos en bolsas plásticas dentro de un basurero con tapa.
 - d. En caso de estornudar o toser, cubrir la nariz y boca con pañuelo desechable o el antebrazo.
4. Ocupar una pieza solo, con ventana para mantener una ventilación frecuente.
- a. En caso de no ser posible tener pieza individual, mantener una distancia de al menos 1 metro con otros miembros del hogar, limitando el uso de espacios comunes.
5. Mantener ambientes limpios y ventilados.
- a. Limpiar y desinfectar frecuentemente superficies como veladores, mesas, WC u otras superficies que toca a diario con desinfectante que contienen solución desinfectante como cloro, alcohol o similar. La concentración de cloro se obtiene con una cucharada de cloro doméstico en un litro de agua fría.
 - b. Lavar la ropa, ropa de cama, toallas, etc, usando detergente de uso común y lavando la ropa a 70 °C o más por al menos 20 minutos. Si no tiene lavadora, lave a mano con su detergente habitual.



¿Durante el aislamiento domiciliario (cuarentena) tengo restricción de actividades de esparcimiento dentro de mi hogar?

No, el aislamiento domiciliario (cuarentena) es una medida de prevención de salud pública para la prevención de COVID-19 en personas sanas. Por lo que, dentro de su hogar puede realizar sus actividades habituales, cumpliendo las recomendaciones anteriores.

Recuerde comer saludablemente, realizar algún tipo de actividad física dentro de su casa y conversar - por ejemplo por vía telefónica u otras - con sus cercanos para evitar sensación de soledad.

¿Necesito usar yo o mi familia mascarilla?

No. Si usted está en aislamiento domiciliario (cuarentena) es porque no tiene síntomas, por lo que no es necesario el uso de mascarillas en el hogar. Las mascarillas son solo para personas con síntomas o aquellos que cuidan a un paciente enfermo.

Recuerde mantener distanciamiento social de al menos un metro.



¿Qué pasa si enfermo o tengo síntomas durante el aislamiento domiciliario (cuarentena)?

Recuerde que todos los días que dure el aislamiento domiciliario (cuarentena) debe estar atento a la aparición de síntomas sugerentes de infección respiratoria, tales como fiebre, dolor de garganta, dolores musculares, tos y dificultad para respirar.

Para verificar la aparición de fiebre, debe realizar control de temperatura cada 12 horas. Para ver como se realiza la toma de temperatura ir al anexo 1.

Si presenta síntomas sugerentes de infección respiratoria o fiebre señalados, debe llamar al teléfono de salud responde (600 360 7777) o dirigirse al centro de salud más cercano.

El traslado, en lo posible, deberá ser realizado a través de un medio que involucre el menor contacto con personas, evitando particularmente el contacto con adultos mayores o pacientes con enfermedades crónicas. Para el traslado deberá usar mascarilla, si no posee mascarilla avise al llegar al centro de salud y ellos le brindarán los implementos correspondientes.



¿Qué pasa si no desarrollo síntomas durante el aislamiento domiciliario (cuarentena)?

Al día siguiente del término del aislamiento domiciliario (cuarentena), puede volver a retomar sus actividades normales.



¿Puedo trabajar?

Recuerde que usted está en aislamiento domiciliario (cuarentena) de manera preventiva y no tiene síntomas, por lo que puede realizar teletrabajo si su ocupación lo permite.

¿Si soy trabajador dependiente y mi empleador me pide licencia?

Si, está será emitida por el médico que diagnostique al caso confirmado de COVID-19 con el que tuvo contacto o un médico designado por la SEREMI correspondiente.

ANEXO 1: Toma de temperatura axilar

¿Cómo medir la temperatura axilar?

Espera al menos 15 minutos después de bañarse o ejercitarse, antes de tomar la temperatura axilar. Le recomendamos utilizar un termómetro digital:



Modo de uso del termómetro digital:

- » Saque el termómetro del estuche.
- » Limpie la punta del termómetro usando agua tibia y jabón o alcohol. Luego enjuáguelo con agua fría.
- » Ponga el termómetro debajo de la axila.
- » Mantenga el termómetro debajo de la axila, apretando el brazo contra el cuerpo hasta que el termómetro suene con un pito.
- » Retire el termómetro del brazo cuando aparezcan los números en la ventana o visor.
- » Lea los números que aparecen en la ventana. Estos números indican su temperatura.
- » Escriba la temperatura que aparece en el visor cada vez que se la tome.
- » Guarde el termómetro en el estuche.

Se recomienda leer las indicaciones de uso del termómetro que usted tiene.



Si, usted sólo posee un termómetro de mercurio, este es el modo de uso:

- » Saque el termómetro del estuche.
- » Sosténgalo del extremo opuesto a la punta donde está la burbuja plateada o de color.
- » Limpie el termómetro con agua jabonosa o con alcohol. Enjuáguelo con agua fría.
- » Gire el termómetro en su mano hasta ver la línea plateada. La lectura de esta línea debe ser inferior a 35,5°C., de no ser así, sacudir con firmeza el termómetro, tener precaución de que no se suelte, golpee y rompa, ya que el mercurio es tóxico.
- » Revise el termómetro para comprobar que la lectura es 35.6° C o menor.
- » Limpie y seque suavemente la axila. No frote la axila al secarla porque hace que la piel se caliente.
- » Coloque el extremo de la burbuja plateada o de color debajo de la axiula. Sostenga este brazo apretado contra el cuerpo.
- » Mantenga el termómetro debajo de la axila durante cinco minutos Retire el termómetro sin tocar la punta.
- » Limpie cuidadosamente el termómetro con un pañuelo desechable.
- » Coloque el termómetro al nivel de sus ojos y gire despacio el termómetro hasta ver la línea plateada de mercurio. Cada línea larga equivale a 1 grado. Las líneas cortas equivalen a 0.2 grados.

Escriba la temperatura cada vez que se la tome.

Si tiene dudas

LLAME A SALUD RESPONDE
600-360-7777
PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA