

INSTRUCCIÓN PARA O CASO POSIBLE DE COVID-19 EN ILLAMENTO NO DOMICILIO

Permanecerá en illamento no seu domicilio habitual ata que saúde pública lle indique que pode volver ás súas actividades cotiás. Diariamente chamarano mais se ten algunha dúbida chame ao 061 que lle poñerá en contacto con saúde pública.

Vostede debe manter estas precaucións permanentemente ata que saúde pública lle indique que xa non son precisas.

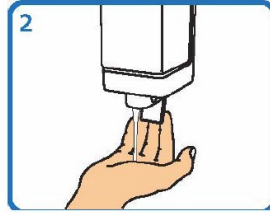
Non deberá recibir visitas innecesarias no domicilio mentres se manteñan estas indicacións.

- Quede no seu cuarto e non saia del. Se ten que saír do cuarto, avise de que vai saír, pónase a máscara cirúrxica e mantéñase afastado doutras persoas a máis de 2 metros de distancia, ou noutro cuarto.
- Se precisa a axuda dun coidador, vostede deberá poñer unha máscara cirúrxica cada vez que este entre no cuarto.
- O seu coidador nunca poderá ser unha persoa con enfermidades de base (cardíacas, renais, hepáticas, diabetes, inmunosupresión...) ou estar embarazada.
- Non comparta o cuarto con outra persoa e procure que ninguén entre nel, agás a persoa que o coida.
- Se é posible, utilice un cuarto de baño só para vostede. Se ten que compartilo desinfecte ben despois de usalo, segundo as indicacións de limpeza e desinfección que lle entregaron. Se vostede non pode facelo avise ao coidador inmediatamente despois de usalo.
- Non comparta ningún artigo, utensilio ou roupa do fogar con outras persoas. Unha vez se realice a limpeza segundo as indicacións que lle deron, poderá facerse un uso normal deles.
- **Controle os seus síntomas, segundo lle indicaron, por se se agravan.**
- **Se precisa asistencia sanitaria por este ou outro motivo, vostede, ou o seu coidador/a, chame ao 061.** Deberá informar de que se trata dun doente que ten síntomas e está en illamento preventivo no domicilio debido ao novo coronavirus. Para o traslado e atención sanitaria poñerase a máscara cirúrxica, de ser posible.
- **Manteña sempre unha boa hixiene respiratoria**, cubra a boca e o nariz cun pano de papel cando se sone o nariz, tusa, esbirre. De non ter a man o pano fágao contra o antebrazo. Tire o pano a unha bolsa dobre que pechará ben antes de que o coidador/a retire.
- **Lave con frecuencia as mans** con auga e xabón (ver imaxe do reverso) ou empregue unha solución hidro-alcoólica, sempre e cando as mans non estean visiblemente sucias, **e sempre** despois de sonarse o nariz, tusir ou esbirrar.

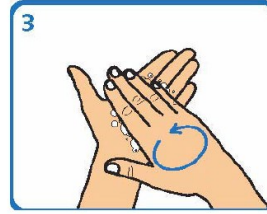
LAVADO DE MANS CON AUGA E XABÓN



Humedecer as mans



Aplicar suficiente xabón



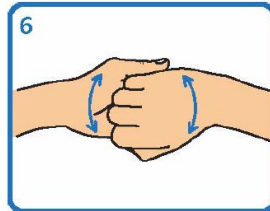
Fregar palma sobre palma



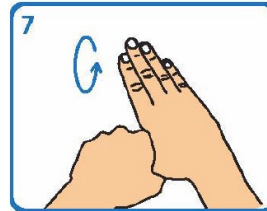
Fregar palma sobre dorso cos dedos entrelazados e viceversa



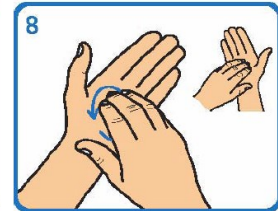
Fregar palma sobre palma cos dedos entrelazados



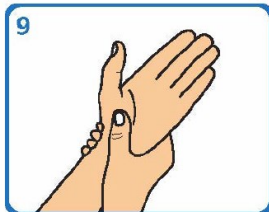
Fregar o dorso dos dedos sobre a palma oposta



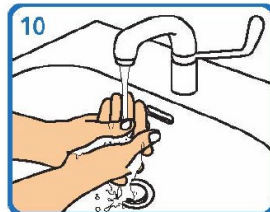
Fregar os polgares mediante un movemente rotatorio



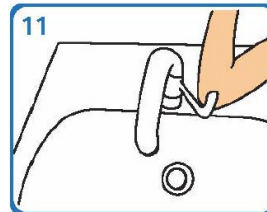
Fregar as xemas dos dedos sobre a palma da man contraria cun movemente circular



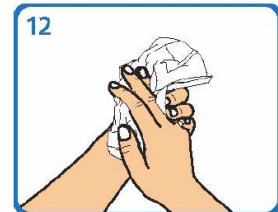
Fregar cada pulso coa man oposta



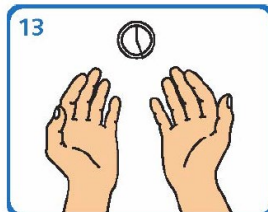
Aclarar con auga



Pechar a billa co cóbado ou ben cunha toalla desbotable



Secar cunha toalla de papel desbotable



Este proceso debe levar entre 40 e 60 seg