



Municipalidad
de Curridabat

¿Cómo cuidar a una persona con COVID-19 en casa?

Guía básica de aislamiento en casa para personas en cuarentena



1

Permanecer en una habitación exclusiva para el aislamiento con la puerta cerrada



2

Debe trasladarse de casa si vive con personas adultas mayores o con personas con enfermedades crónicas



3

Debe contar con servicio sanitario y ducha de uso exclusivo. Si no es posible, deberá limpiar el baño con agua, jabón y cloro después de usarlo.



4

Tener estos utensilios solamente para su uso exclusivo.

5



Si debe compartir zonas comunes se recomienda:

1. Utilizar mascarilla quirúrgica.
2. Lavarse las manos al salir de la habitación.

Los familiares deben:

1. Mantenerse a 1,8 metros de distancia del enfermo.

6



La familia debe aplicar las medidas básicas de higiene



Indicaciones para el paciente:



Curridabat
CIUDAD DULCE

Protocolo para el paciente

El paciente debe permanecer la mayor parte del tiempo en **su habitación y con la puerta cerrada.**

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 usar alcohol en gel.

Cuando el paciente salga de la habitación, ya sea para ir al baño u otro, este **debe usar mascarilla y lavarse las manos con agua y jabón.**



Sea muy cuidadoso con los medicamentos:

Asegúrese que toma los medicamentos en la cantidad y horarios indicados por el profesional en salud.

No disminuya, aumente o cambie la medicación sin consultar previamente con el médico tratante.



Monitoree sus síntomas con un diario:

Anote en un diario la siguiente información:

- Temperatura dos veces al día
- Cuando aparezcan nuevos síntomas
- Medicación que toma

Si aparecen síntomas como **fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad para respirar**, comuníquelo inmediatamente al profesional en salud



Indicaciones para el cuidador:



Curridabat
CIUDAD DULCE

Como cuidador, cuidese usted también:

Use mascarilla, guantes y aplique el lavado de manos con jabón **antes y después de cualquier tipo de contacto con la persona con COVID-19**, con su entorno inmediato o con las pertenencias del paciente.



Para secarse las manos después de lavárselas, es preferible usar toallas desechables o servilletas, de no haberlas, utilice toallas limpias que se deberán cambiar a menudo.



¿Como limpiar y desinfectar superficies?

Siga los siguientes 2 pasos:

PASO 1: LIMPIAR

Limpie con agua y jabón para reducir la cantidad de gérmenes, suciedad e impurezas sobre las superficies.

PASO 2: DESINFECTAR

Aplique alguno de los siguientes productos:

- Desinfectante de venta libre
- Alcohol líquido al 70%
- Cloro diluído (4 cucharaditas de cloro diluidas en un litro de agua a temperatura ambiente)



Empiece con una limpieza profunda de la casa:

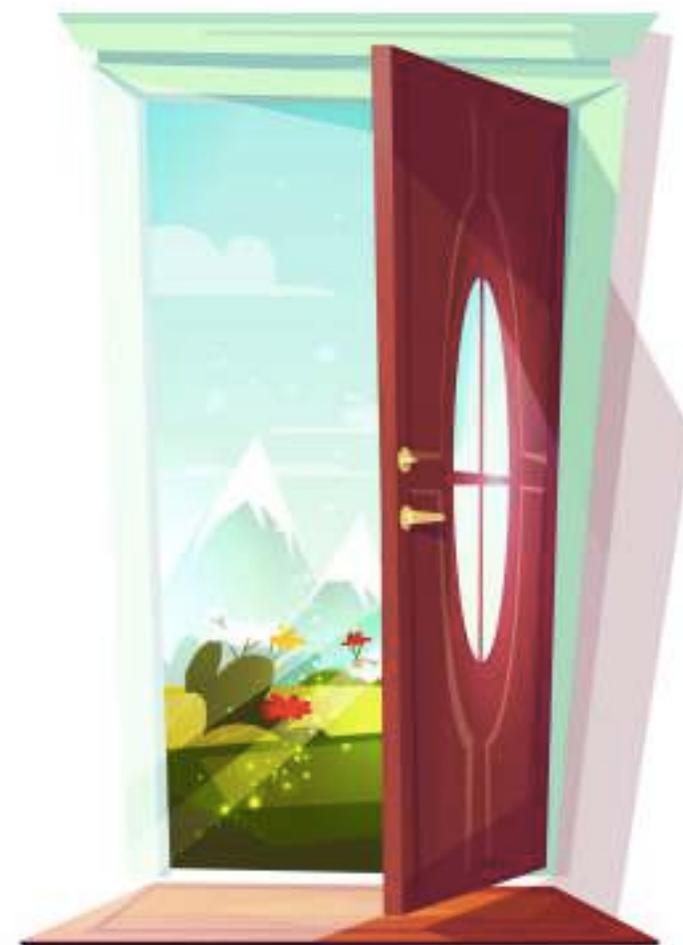
Revise toda su casa para **limpiar con desinfectante todo lo que el paciente pudo haber tocado cuando estaba en las primeras etapas de la enfermedad** o antes de desarrollar los síntomas: mesas, sillas, perillas de puertas, interruptores de luz, control remoto, manijas de gabinetes y del refrigerador, escritorios, inodoros, lavatorios, teclados de computadora y ratones, tabletas y más. Lave la ropa y toallas que uso en los días anteriores al aislamiento.



Ventilación:

Si la habitación del paciente tiene ventanas al exterior, abralas para que la habitación tenga una buena ventilación. La puerta de la habitación del paciente debe estar cerrada.

Por otra parte, mantenga abiertas las puertas y ventanas del resto de la casa para permitir que haya un buen flujo de aire dentro de la casa.



Limpieza del cuarto de la persona con Covid-19:

Limpie y desinfecte diariamente las superficies de uso del paciente: la mesa de noche, perillas de la puerta, apagadores, control remoto, celular y otras superficies.

Coloque un basurero con bolsa y tapa para que el paciente pueda depositar allí los residuos tales como mascarillas desechables, servilletas, etc. Al eliminar estos desechos deposítelos dentro de otra bolsa para separarlos de los desechos ordinarios.



Mantenga las mascotas lejos del paciente:

Evite que las mascotas entren en contacto con el paciente ya que podrían llevar el virus a los demás miembros de la familia.



Limpieza del baño y servicio sanitario:

Deben limpiarse y desinfectarse al menos una vez al día.

En caso de haber un único baño para toda la familia, este debe limpiarse y desinfectarse después de cada uso del paciente.



Ayude al paciente a entretenerse y a descansar:

Provea al paciente de herramientas para realizar actividades que el disfrute como leer (revistas o libros), ver películas o juegos en línea. También puede proveer audiolibros.

Pida a su red de apoyo que se mantenga en contacto con el paciente por medio de llamadas, textos o videollamadas para evitar la soledad y tristeza.

Mantenga la casa en silencio para que el paciente pueda descansar.



Coloque una canasta exclusiva para ropa sucia:

Asegúrese de que el paciente tenga un cesto o una bolsa en la habitación para poner la ropa, las toallas, los paños y la ropa de cama después de su uso.

Pídale que ponga la bolsa fuera de su puerta cuando esté llena. Lave la ropa, toallas y ropa de cama por separado de la ropa de otros miembros de la casa.



No comparta aparatos electrónicos con el paciente

No use el celular, tablet, audífonos u otro aparato u utensilio usado por el paciente hasta que este no sea desinfectado (coloque un poquito de alcohol líquido en un paño suave y limpie los aparatos u utensilios para desinfectarlos)

Si es posible, use un intercomunicador como el que se usa con los bebés para comunicarse con el paciente o llámelo por celular para evitar entrar a la habitación.



Use una bandeja para brindar la alimentación:

Coloque una mesita fuera de la habitación del paciente en el que pueda poner la bandeja con bebidas y comidas.

Cuando el paciente termine de comer, pídale que coloque la bandeja en la mesita, **recoja la bandeja y lave todos los utensilios, incluidos la bandeja.**

Limpie la mesita con desinfectante.



Cuidados Nutricionales de la persona con COVID-19

Una persona con secreciones, tos, vomitos, fiebre o diarrea pierde agua y peso rápidamente.

Esa pérdida de agua y músculo afecta la capacidad del sistema inmune de luchar contra la enfermedad.



La nutrición e hidratación son fundamentales:

La pérdida de masa muscular también afecta los músculos respiratorios los cuales cumplen una función importante en la recuperación del paciente con COVID-19.

La hidratación y nutrición adecuadas juegan un papel muy importante en la recuperación del paciente con Covid-19



Hidratación:

Procure que el paciente tome agua aunque no sienta sed (240-480 ml por hora), tanto para **reponer la pérdida de líquido como para hacer más fluidas las secreciones respiratorias.**

El color de la orina debe ser **amarillo claro**, si la orina es de color oscuro o el paciente siente la boca seca debe tomar más agua, ya que son señales de una fuerte deshidratación.



En caso de vómito o diarrea:

Si la persona vomita o tiene diarrea debe consumir una **solución de suero para hidratación** preparado de la siguiente forma:

1 litro de agua, 2 cucharadas de azúcar, $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato, $\frac{1}{2}$ de sal y 1 taza de jugo de limón, naranja, manzana o uva.

Mezcle todos los ingredientes en una botella y obtendrá un suero listo para consumir



Dificultades para tomar agua o comer:

Si al paciente se le dificulta tomar grandes cantidades de líquido, indíquele que lo consuma en **pequeños sorbos con pajilla**.

Aunque es posible que el paciente no tenga apetito y no pueda percibir el sabor de la comida, aliéntelo a que coma, **el cuerpo necesita de los alimentos para extraer los nutrientes para recuperarse**.



Alimentos recomendados:

Consuma alimentos saludables altos en nutrientes tales como hojas verdes, vegetales (en purés o picadillos) y frutas, grasas saludables como aceites vegetales o aguacate y proteínas tales como gallopinto, frijoles, garbanzos, lentejas, yogurt natural, huevos, carnes bajas en grasas y pescados

Evite alimentos procesados y altos en azúcar



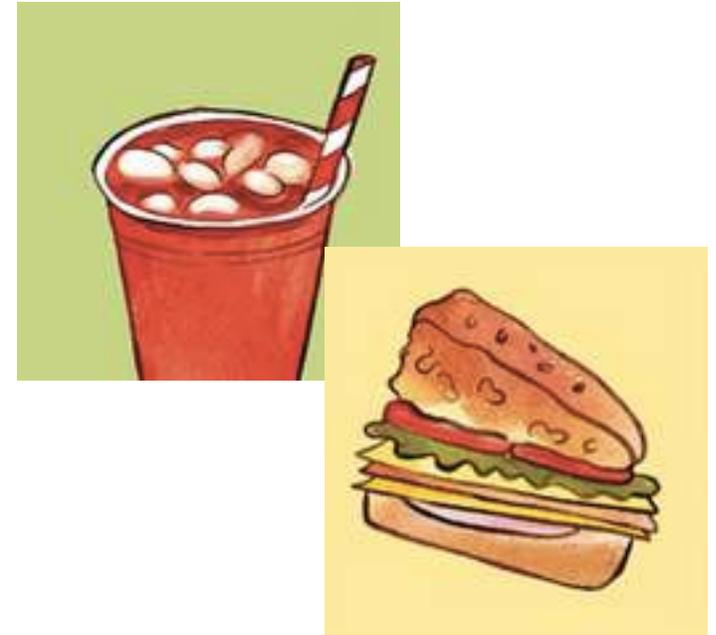
Incluya frutos secos y semillas

Si es posible y el paciente no es alérgico, **incluya frutos secos** tales como maní, almendras, macadamia, etc y **semillas** como ajonjolí, linaza, chía o girasol (agréguelos a batidos de frutas naturales) para fortalecer el sistema immune.



Temperatura de los alimentos:

Es posible que el paciente perciba mejor el sabor de los alimentos fríos o a temperatura ambiente que los alimentos calientes, si es así, prepárele batidos de frutas con yogurt, leches bajas en grasa o leches vegetales o sandwich.



¿Sabor metálico en la comida?

Si el paciente percibe que los alimentos tienen un sabor metálico, cambie a cubiertos plásticos



Vitamina D

Si tiene patio en su casa y el paciente puede caminar, procure que salga a recibir 15 minutos diarios de sol, esto activa la vitamina D del cuerpo y mejora el estado de ánimo del paciente.

Recuerde el protocolo del paciente del uso de mascarilla y lavado de manos al salir de la habitación.



Recetario de Batidos altos en nutrientes:



DESCARGUELO EN:

http://www.curridabat.go.cr/archivos/Recetas_batidos_compressed.pdf

Recetario de preparaciones económicas y nutritivas



DESCARGUELO EN:

http://www.curridabat.go.cr/archivos/Recetas_econo.pdf

Si tiene alguna duda sobre el
cuidado del paciente con COVID-19,
llame al médico tratante o
consulte a la línea gratuita

1322



Curridabat
CIUDAD DULCE

