

## Recomanacions per a pacients en aïllament domiciliari per SARS-CoV-2

### MESURES D'ÀILLAMENT

- Ha de romandre en el seu **domicili**, sense sortir a espais públics, fins que el seu equip mèdic li indiqui la fi de l'aïllament.
- Ha de romandre en una **habitació d'ús individual**, amb la porta tancada, si pot ser amb **bany propi**. Si el bany és compartit, ha de netejar-se amb lleixiu domèstic cada vegada que l'utilitzi (veure instruccions de preparació al final del document).
- Ha de mantenir una distància de **2 metres** amb la resta de convivents en les zones comunes.
- No ha de compartir habitació amb altres **persones vulnerables**, com persones d'edat avançada, immunodeprimides, amb malalties cròniques o embarassades.
- En cas que sigui imprescindible anar a les zones comunes, ha d'usar **mascareta quirúrgica** i fer **higiene de mans** (amb aigua i sabó o solució alcohòlica) en sortir de l'habitació.
- No ha de rebre visites durant el període d'aïllament.
- Mentre estigui en aïllament eviti el contacte amb mascotes o altres animals.
- És recomanable tenir un **registre** de totes les persones que hagin estat en contacte amb vostè.
- Utilitzi un **telèfon** per a poder comunicar-se amb la resta de convivents sense necessitat de sortir de l'habitació.

### MESURES D'HIGIENE

- Ha de seguir en tot moment les mesures **d'higiene respiratòria**: cobrir-se la boca i el nas en tossir o esternudar amb mocadors d'un sol ús o el colze flexionat, rentant-se les mans immediatament després.
- Recordi fer la **higiene de mans** de manera freqüent, especialment abans i després de menjar i després d'usar el bany.

- La higiene de mans pot fer-se amb solució alcohòlica si no hi ha brutícia visible, en aquest cas ha de rentar-se les mans amb aigua i sabó.
- Eviti tocar la mascareta mentre la porti posada. Recordi fer la higiene de mans sempre després de treure-se-la.
- A l'interior de l'habitació ha de col·locar una **galleda d'escombraries amb tapa** accionada per pedal, i en el seu interior una bossa de plàstic que ha de tancar-se el més hermèticament possible abans de ser rebutjada.
- No comparteixi utensilis d'higiene (com raspall de dents, esponges, tovalloles) ni els productes per a la higiene de mans. No comparteixi plats i coberts. Els plats i coberts han de rentar-se amb aigua i sabó rentavaixella després de cada ús, però no cal rebutjar-los.
- Mantingui **ben ventilada** la seva habitació (per exemple obrint les finestres sovint).
- **Si precisa atenció mèdica, posi's en contacte amb el 061 i adverteixi de la seva situació.**
- **Mantingui un telèfon disponible per a garantir la comunicació amb el personal sanitari**

## Recomanacions per a convivents de pacients en aïllament domiciliari per SARS-CoV-2

- Mantingui un **telèfon disponible** per a comunicar-se amb el malalt sense necessitat d'entrar a l'habitació.
  - Ha de portar una **mascareta quirúrgica** quan estigui en la mateixa habitació que el malalt. Eviti tocar la mascareta mentre la porti posada.
  - Recordi fer la **higiene de mans** sempre després de treure-se-la. Faci la higiene de mans després de qualsevol contacte amb el malalt o el seu entorn, abans i després de menjar o preparar aliments i després d'usar el bany. La higiene de mans pot fer-se amb solució alcohòlica si no hi ha brutícia visible, en aquest cas ha de rentar-se les mans amb aigua i sabó.
  - **No comparteixi** utensilis d'higiene (com raspall de dents, esponges, tovalloles), ni els productes per a la higiene de mans. No comparteixi plats i coberts.
  - El bany ha de netejar-se almenys una vegada al dia amb **lleixiu domèstic**, així com les superfícies de contacte freqüent (per exemple taules, poms de porta, telèfons, etc.).
- **Preparació de la solució de lleixiu: per a la neteja de superfícies barregi aproximadament 10ml de lleixiu per cada litre d'aigua i deixi actuar durant 5 minuts on s'apliqui. Per a la neteja d'objectes metàl·lics (com poms de portes o finestres), mòbils, tauletes etc. pot usar alcohol de 70°.**
- Canviï les tovalloles sempre que es trobin humides. Renti la roba, llençols i tovalloles de la persona malalta en la rentadora a **60 °C** amb detergent habitual. Deixi que assequi bé. La roba bruta del malalt ha de col·locar-se en una bossa tancada fins al moment de rentar-la. Faci la higiene de mans després de manipular la roba del malalt.
  - Mantingui ben **ventilades** les zones comunes (per exemple obrint les finestres sovint).
  - Eviti que les **mascotes** entrin en contacte amb el malalt.
  - **Si presenta símptomes d'infecció respiratòria aguda (febre, tos, mal de coll, dificultat per a respirar), posi's en contacte amb el 061 i adverteixi de la seva situació.**
  - **Mantingui un telèfon disponible per a garantir la comunicació amb el personal sanitari.**