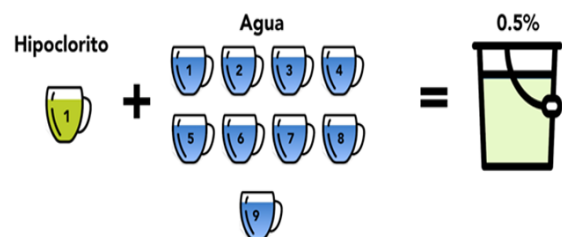


6 Limpie y desinfecte diariamente las superficies que se tocan con frecuencia, como veladores, respaldos de cama, muebles del dormitorio, superficies del baño e inodoro.

ASEGÚRESE DE UTILIZAR ELEMENTOS DE PROTECCIÓN DE HIGIENE COMO MASCARILLA Y GUANTES, SIEMPRE QUE SEA NECESARIO.

8 Utilice mascarilla, si se siente enfermo, cuando sea inevitable realizar la preparación de alimentos y en espacios comunes; evite tocar sus ojos, boca y nariz.



7 Coloque la ropa contaminada en una bolsa plástica cerrada.

No agite la ropa sucia y evite el contacto directo de material contaminado con la piel o su propia ropa.

Se sugieren lavar la ropa utilizada, además de la ropa de cama, toallas de baño y de mano; con agua a 60–90 °C con detergente común y secar bien.



9 Use guantes desechables y ropa protectora (por ejemplo delantales de plástico) al limpiar o manipular superficies o ropa sucia contaminadas con fluidos corporales.



Aislamiento Domiciliario e Higiene del Hogar en pandemia Coronavirus



KATTIA VALENZUELA ZANNI
NUTRICIONISTA

Referencias:

I. Ministerio de Salud de Chile. 2020. Material para descarga: Plan de Acción Coronavirus (COVID-19).



Recomendaciones de Higiene en el Hogar

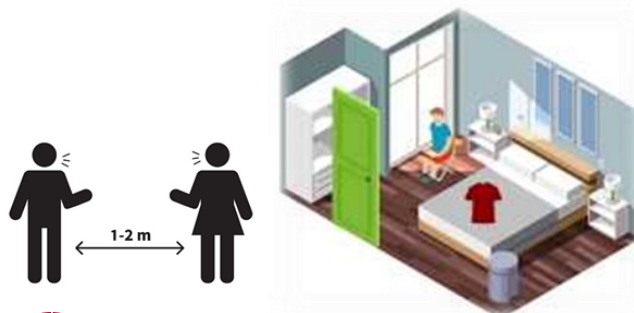
¿QUÉ ES EL AISLAMIENTO DOMICILIARIO POR CORONAVIRUS?

Corresponde a la acción de restringir actividades fuera del domicilio debido a la sospecha o contagio confirmado de virus COVID-19, Coronavirus.

Se recomienda también a las personas con **contacto estrecho**; es decir, que han estado en contacto con un caso confirmado con COVID-19, entre 2 días antes del inicio de síntomas y 14 días después del inicio de síntomas del caso confirmado.

El aislamiento domiciliario 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.

Para que esta acción sea efectiva, si presenta síntomas y/o COVID-19 confirmado, se debe incorporar medidas de higiene mínimas, restringiendo además el contacto con el resto del núcleo familiar.



1

Ocupar una habitación de manera individual, en caso de no tener una habitación individual, **mantener una distancia de al menos un metro, 3 pies**, con otros miembros del hogar, limitando el uso de espacios comunes.



2

Realizar higiene de manos frecuente con agua y jabón, cada 2 horas y/o cada vez que sea necesario, durante 20 a 40 segundos. Puede usar solución con base a alcohol si no existe suciedad visible.

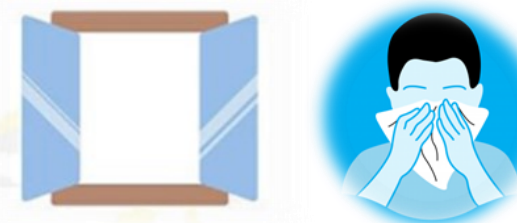
3

No compartir artículos de higiene personal ni de alimentación con los otros habitantes del hogar; utilizar servicios y loza exclusivos.



4

Ventilar ambientes diariamente 30 minutos como mínimo, permitiendo el flujo de aire en los espacios.



5

En caso de estornudar o toser, cubrirse la nariz y boca con el antebrazo o con pañuelo desechable. Luego eliminar en bolsas plásticas dentro de un basurero con tapa y lavarse las manos.