

INSTRUCCIÓNS PARA A PERSOA QUE COIDA A UN CASO DE COVID-19

A persoa coidadora nunca poderá ser unha persoa con enfermidades de base (cardíacas, renais, hepáticas, diabetes, inmunosupresión...) estar embarazada ou en período de lactación.

Durante os días do illamento do doente debe seguir estas medidas de prevención, sempre que non presente síntomas.

Ao remate do illamento do paciente vostede terá que permanecer en corentena ata os 14 días do último contacto co doente.

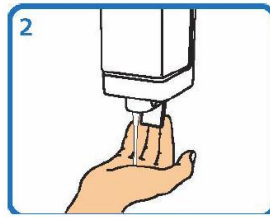
- **Asegúrese de que tanto o doente como vostede entenderon as instrucións** que lles deron, tanto para o tratamento, o agravamento dos síntomas como sobre as medidas de precaución. Pregunte calquera dúbida.
- **Instrúa a todos os conviventes sobre as medidas de precaución, con especial atención ás crianzas.**
- **Só vostede entrará no cuarto do doente, e só o tempo necesario para prestar os cuidados.**
- Cada vez que vaia a entrar no cuarto do doente avíseo, polo medio que decidiran, para que se afaste. **Se non é preciso achegarse máis mantéñase a máis de 2 metros do doente.** Se precisa achegarse máis levará posta unha máscara cirúrxica, de dispor dela.
- Procure entrar no cuarto o menos posible, agás que sexa necesario, segundo a condición do paciente.
- Sempre que entre no cuarto, leve posta unha bata de manga longa cun mandil plástico, luvas desbotables e máscara cirúrxica, de dispor dela. Tamén levará este equipo cando toque utensilios, superficies, recolla o lixo ou se ocupe da roupa do paciente (neste caso vexa o apartado de limpeza de roupa nas instrución de limpeza e desinfección).
- Retire dentro do cuarto as luvas, que botará no cubo para o lixo, lave as mans, logo desinfecte o mandil segundo se indica no documento de limpeza e desinfección. Se leva máscara cirúrxica retíreaa fóra do cuarto e elimínea no cubo destinado para isto. Só vostede se ocupará do lixo que xere o doente ou durante o seu coidado. Para a eliminación de residuos (vexa o documento de limpeza e desinfección).
- **Lave as mans con frecuencia, con auga e xabón**, segundo se indica na imaxe do reverso. Pode empregar solucións hidro-alcoólicas se as mans non están visiblemente sucias.
- Evite tocar os ollos, a boca e o nariz se non lavou antes as mans, especialmente despois de entrar no cuarto do doente ou manipular a súa roupa ou lixo.
- **Vixíe os síntomas do doente, se se agravan segundo as indicacións que lles deron, chame ao seu centro de saúde ou pida unha consulta telefónica co seu médico por internet.** Infórmelles de que se trata dun doente que está en illamento no domicilio debido ao novo coronavirus. Se presenta calquera outra doenza que considera precisa asistencia sanitaria avise igualmente e dea a mesma información.
- **Se mentres está a coidar ao doente vostede presenta temperatura elevada (máis de 37°C) ou malestar xeral, tose, ou dificultade para respirar:** chame ao seu centro de saúde ou pida unha cita telefónica por internet, dígalles que é un coidador dun doente que está en illamento no domicilio debido ao novo coronavirus. Afástese inmediatamente dos demais conviventes ata que lle dean instrucións.

- Asegúrese de que toda a vivenda se ventila con frecuencia, o mesmo que o cuarto do doente, que terá que estar coa porta pechada.
- Ninguén do domicilio debe compartir artigos, utensilios ou roupa do fogar co doente. Unha vez se realice a limpeza, segundo se indica nas instrución de limpeza e desinfección, poderá facerse un uso normal deles.
- Siga as instrucións de limpeza e desinfección que se lle entregaron.

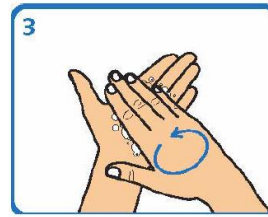
LAVADO DE MANS CON AUGA E XABÓN



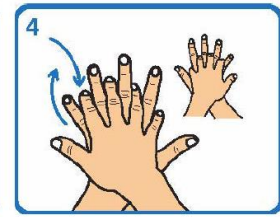
Humedecer as mans



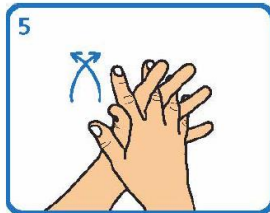
Aplicar suficiente xabón



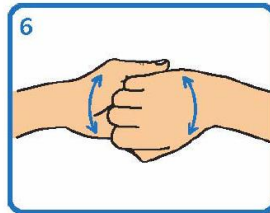
Fregar palma sobre palma



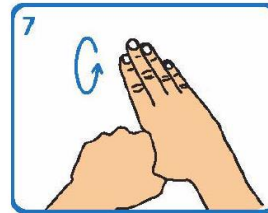
Fregar palma sobre dorso cos dedos entrelazados e viceversa



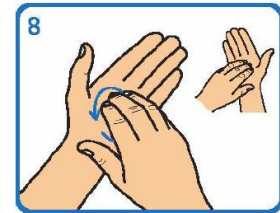
Fregar palma sobre palma cos dedos entrelazados



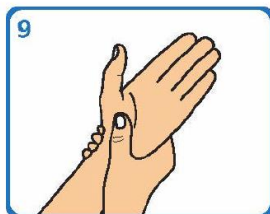
Fregar o dorso dos dedos sobre a palma oposta



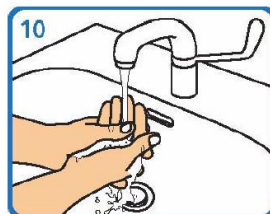
Fregar os polgares mediante un movemento rotatorio



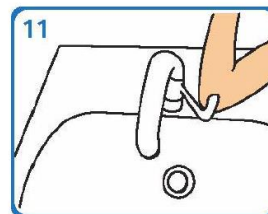
Fregar as xemas dos dedos sobre a palma da man contraria cun movemento circular



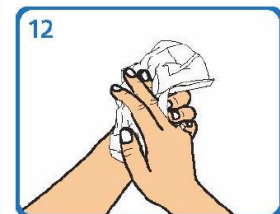
Fregar cada pulso coa man oposta



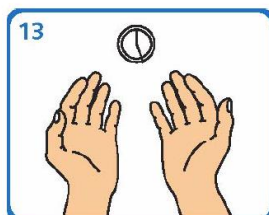
Aclarar con auga



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