



INSTRUCCIÓN PARA A LIMPEZA NA VIVENDA DOS CASOS POSIBLES/CONFIRMADOS/PROBABLES DE COVID-19 EN ILLAMENTO NO DOMICILIO

Debe seguir estas medidas ata que o doente poida deixar o illamento

Na medida do posible todos os panos que se empreguen para a limpeza deben ser dun só uso. Senón terán que lavarse na lavadora do xeito que se indica para a roupa do doente.

1. Limpeza e desinfección do cuarto do doente:

Ocuparase o doente, máis se non pode, farao a persoa encargada do seu coidado

- Non aspirar o cuarto, empregar unha mopa/fregona, se é posible cuberta con panos desbotables húmidos. Se o paciente sae do cuarto para ir o baño farase o mesmo na zona de paso.
- Se o baño se comparte, e se o doente pode facelo, limparao antes de saír, senón avisará á persoa coidadora. Para a súa limpeza empregarase a solución de auga e lixivia que se indica logo.
- A mopa/fregona e panos que se usen para a limpeza do cuarto do paciente deberán ser de uso exclusivo.
- Limpe con frecuencia todas as superficies do cuarto que se toquen a miúdo como mesas, tiradores de portas, accesorios do baño, inodoro, teléfono, teclados de ordenadores, *tablets* etc..
- Se é posible utilice panos desbotables, senón hai que lavalos a temperatura alta, tal como se indica no apartado de lavado de roupa
- Se o fai o coidador debe empregar bata cun mandil plástico por riba da bata e luvas desbotables.
- Cando remate a limpeza retire as luvas dentro do cuarto, desbóteas no cubo, desinfecte o mandil coa disolución de lixivia e retire o mandil e a bata.
- Non arrastre polo chan as bolsas do lixo ou da roupa.
- Asegure unha boa ventilación do cuarto do doente, pero manteña sempre a porta pechada.
- Se o doente ten que ir para o hospital haberá que ventilar o cuarto, abrírase a ventá e manterase a porta pechada. A limpeza final do cuarto só se fará despois de deixar que ventile durante 1 hora. Ninguén debe entrar nel ata que se limpe.

2. Roupa de cama, toallas e do doente

- Se é posible o doente meterá toda a roupa que precise lavarse nunha bolsa. Se é o coidador quen se vai ocupar da roupa do doente, deberá empregar bata, mandil plástico e luvas desbotables.
- Para retirar a roupa non sacudila, retire sabas e demais roupa con moito coidado e poña todo nunha bolsa.
- Xusto ao saír do cuarto metela noutra bolsa limpa. Unha vez usadas estas bolsas eliminarase xunto co resto dos residuos do doente, en dobre bolsa.
- Ao retirar a roupa da bolsa non a sacuda e introdúaa inmediatamente na lavadora. Fágao con coidado e se é posible baleire a bolsa dentro. Lave as mans e poña en marcha a lavadora. Use

un programa de auga quente (por riba de 60°C), senón use a temperatura máis alta que poida empregar segundo a prenda pero nun programa longo.

- Se non dispón de lavadora, poña a remollo en auga moi quente con deterxente, que preparará previamente a introducila. Déixea en remollo, polo menos 30 minutos, e logo lávea, pero procure non axitala. Para lavalala póñase bata e luvas.
- Lave a roupa do doente separada do resto da roupa de casa.

3. Louza do doente:

- Se ten lavalouzas pode lavalala coa do resto da familia, sempre que se use un programa de auga por riba de 50°C.
- Se non ten lavalouzas, lave primeiro a do resto da familia e por último poña a louza do doente a remollo en auga ben quente co deterxente e logo lávea ben e aclárea.

4. Residuos do doente

- No cuarto do doente terá que haber un cubo con tapa e apertura de pedal. Fóra do cuarto haberá outro igual, por se é necesario.
- As bolsas terán que ser resistentes e que se poidan pechar moi ben.
- Xusto cando retire o lixo do cuarto ten que meter a bolsa do cubo, ben pechada, noutra limpa e pechala moi ben para eliminala. A bolsa limpa porase na saída do cuarto.
- Os residuos do doente e o resto do lixo que se xere no seu coidado, eliminaranse nos contedores do lixo xeral [contedores de cor gris ou verde (non o de vidro)]. Procure eliminar todos os residuos xuntos e dunha soa vez.

5. Limpeza e desinfección do resto da vivenda

- O chan limparase cunha mopa/fregona humedecida, se é posible cuberta cun pano desbotable.
- Limpe diariamente e con frecuencia todas as superficies que se toquen a míudo como mesas, tiradores de portas, accesorios do baño, inodoro, teléfono, teclados de ordenadores, *tablets* etc. da forma habitual.
- Aquelas superficies que se poidan limpar con lixivia, límpeas cun pano humedecido na solución de lixivia que se indicou.
- Asegure unha boa ventilación diaria do resto da vivenda.

PREPARACIÓN DA DISOLUCIÓN DE LIXIVIA

- Empregue unha **disolución de lixivia comercial** (apta para a desinfección de augas, ou que non leve deterxente) **en auga**.
- **Preparación:** para cada litro de auga use 20 ml de lixivia (pode medilos cunha xiringa, pero o equivalente en culleres é de 2 culleres sopeiras).

Prepare a mestura xusto antes de usala, ou use unha de preparación recente.

A auga ten que estar a menos de 50°C. Deixe actuar sobre as superficies Polo menos, deixe actuar a disolución 5 minutos.

LAVE AS MANS CON FRECUENCIA E SEMPRE DESPOIS DE ENTRAR EN CONTACTO CO PACIENTE OU A SÚA CONTORNA