



## Hoja informativa para pacientes

### **Qué hacer si está infectado con el nuevo coronavirus (SARS-CoV-2) y tiene que estar aislado en casa**

**Tiene una infección confirmada, pero no necesita ser hospitalizado porque su estado general es bueno. Sin embargo, necesitará estar aislado en casa. Las siguientes recomendaciones muestran las precauciones que usted y los que le rodean deben tomar para reducir la transmisión del virus.**

Encontrará toda la información necesaria sobre el nuevo coronavirus en la página web de la Oficina Federal de Salud Pública (BAG): [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) y en la página web de la Dirección de Salud Pública: [www.gd.zh.ch/coronavirus](http://www.gd.zh.ch/coronavirus).

#### **Vigile su estado de salud**

- Comuníquese con su médico si sus síntomas empeoran (por ejemplo, fiebre más alta o problemas respiratorios) y siga las instrucciones.
- Si es necesaria una consulta médica, debe usar una mascarilla higiénica al salir de la casa.

#### **Si vive solo**

- Déjese entregar a su puerta alimentos y otros productos esenciales, como medicinas, por parte parientes/amigos/servicios de entrega.

#### **Si vive en el mismo hogar con otras personas**

- Si es posible, instálese solo en una habitación con las puertas cerradas y coma sus comidas en su habitación. Ventile su habitación regularmente. Evite todas las visitas y contactos y sólo salga de la habitación cuando sea necesario.
- Use su propio baño. Si esto no es posible, limpie las instalaciones sanitarias comunes (ducha, inodoro, lavabo) después de cada uso con un detergente doméstico normal.
- No comparta platos, vasos, tazas, utensilios de cocina, toallas o ropa de cama con otras personas. Limpie los utensilios cuidadosamente en el lavavajillas o con agua y jabón después de usarlos.
- Lave su ropa, la ropa de cama y las toallas de baño regularmente en la máquina.

### **Lavarse las manos**

- Usted y los que le rodean deben lavarse las manos regularmente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón, límpiense las manos con un desinfectante de manos frotándolas con el líquido hasta que estén secas. El jabón y el agua deben usarse especialmente cuando las manos están visiblemente sucias.
- También después de haber preparado comidas, antes y después de comer, después de ir al baño y siempre que sus manos estén visiblemente sucias.

### **Cúbrase la boca al toser o estornudar**

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo si estornuda o tose.
- Los materiales con los que se ha cubierto la boca o la nariz deben ser desechados o lavados.
- Tire los pañuelos de papel usados en una papelera especial en su habitación.

### **Use una máscara**

- Siempre, cuando salga de su habitación.
- En presencia de otras personas, especialmente si alguien entra en su habitación.

### **El uso correcto de la mascarilla higiénica**

- Póngase con cuidado la mascarilla higiénica para cubrir la nariz y la boca y apriétela para que se ajuste bien a la cara.
- No toque la máscara una vez que se la haya puesto. Lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante después de cada toque de una mascarilla higiénica usada, por ejemplo, cuando se la quite.
- Si la mascarilla se moja, reemplácela con una nueva mascarilla higiénica, limpia y seca.
- Las máscaras higiénicas desechables no deben ser reutilizadas.
- Tire las máscaras higiénicas desechables inmediatamente después de cada uso.

### **Fin del aislamiento en casa**

- La decisión de poner fin a las medidas de aislamiento en el hogar debe adoptarse caso por caso en consulta con el médico tratante.