

# CONSELLS PER A L'ÀILLAMENT DE CASOS LLEUS O EN INVESTIGACIÓ

ACTUALITZAT A 16 DE MARÇ DE 2020

## LA PERSONA AFECTADA

L'àillament és una mesura efectiva per a evitar transmetre el virus. Has d'observar les recomanacions següents:

- Mantín les normes d'higiene bàsiques: llavar-se sovint les mans amb aigua i sabó, ús de mocadors d'un sol ús, tossir i esternudar en la part interior del braç.
- Evita eixir de l'habitació sempre que siga possible. Utilitza el telèfon i altres mitjans per a comunicar-te amb els teus familiars.
- Si necessites eixir de l'habitació, utilitza màscara i llava't bé les mans abans.
- Intenta fer activitats que et resulten entretingudes: llegir, veure cine o sèries, navegar per internet, etc.
- Si entra qualsevol persona a l'habitació, posa't una màscara quirúrgica.

**En cas d'empitjorament, has de posar-te en contacte amb les autoritats sanitàries**



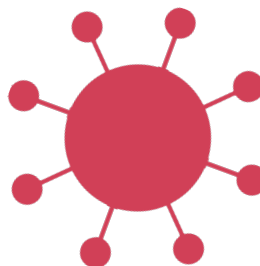
GENERALITAT  
VALENCIANA

Conselleria de Sanitat  
Universal i Salut Pública

## L'ESPAI D'AÏLLAMENT

El lloc en el qual el/la pacient estarà aïllat ha de reunir una sèrie de requisits per a complir la seua finalitat:

- En la mesura que siga possible, ha de comptar amb lavabo propi i independent. En cas de ser compartit, s'ha de desinfectar després d'haver-lo usat el/la pacient.
- Ha de tindre també aigua i sabó, i solucions alcohòliques per a la higiene de mans, així com mocadors d'un sol ús.
- Ha de disposar d'un poal de fem de pedal. Els residus generats han de traure's de l'habitació en una bossa amb tancament hermètic, i sempre que es mantinguen tancades hermèticament podran descartar-se juntament amb la resta de residus de la casa.
- Les superfícies que es toquen sovint, i les del bany, **han de ser netejades** diàriament amb un desinfectant que continga una part de lleixiu per 99 d'aigua. La persona encarregada de la neteja haurà de protegir-se amb màscara i guants, i llavar-se les mans en finalitzar.
- Ha de comptar amb telèfon i carregador dins de l'habitació.
- Han d'evitar-se les entrades de persones en l'espai d'aïllament, excepte les de la persona cuidadora, que haurà d'entrar només quan siga necessari.



GENERALITAT  
VALENCIANA

Conselleria de Sanitat  
Universal i Salut Pública

## LA PERSONA QUE CUIDA EL O LA PACIENT

És preferible que una sola persona s'encarregue d'aquesta atenció. No ha de tindre cap malaltia crònica cardíaca, pulmonar ni renal, ni estar immunodeprimit/ada ni ser una dona embarassada. Cada vegada que entre en contacte amb el/la pacient o amb els seus fluids, ha de:

- Llavar-se les mans després de qualsevol contacte amb el pacient o amb el seu entorn pròxim, i abans d'entrar i després d'eixir de l'habitació.
- Utilitzar una màscara quirúrgica d'un sol ús en cada contacte amb el pacient.
- Utilitzar guants d'un sol ús. Després de cada ús, es rebutjaran, i es llavaran les mans.

## LA RESTA DE PERSONES DE LA CASA

- Els qui viviu en el mateix habitatge podeu fer vida familiar i laboral normal, seguint les recomanacions generals, però haureu d'observar una sèrie de mesures:
- Lavaos las manos con frecuencia.
- Ventilad la casa asiduamente.
- Evitad entrar en la habitación y contactar con el paciente o con los objetos que utilice.
- Vigileu l'aparició de possibles símptomes (febre, tos, dificultat respiratòria), i en cas que aparega alguna anomalia, seguiu les instruccions de l'autotest que ha habilitat la Conselleria:  
[http://coronavirusautotest.san.gva.es/autotest\\_va.html](http://coronavirusautotest.san.gva.es/autotest_va.html)
- No prengueu fàrmacs que puguen disminuir la febre sense consultar-ho amb el metge.



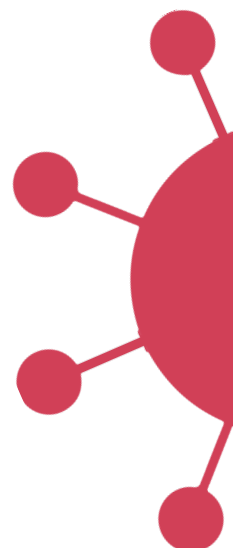
**GENERALITAT  
VALENCIANA**

Conselleria de Sanitat  
Universal i Salut Pública

## ELS OBJECTES UTILITZATS

En el cas que siguen d'un sol ús, desfés-te'n en la forma indicada (poal de fem de pedal, bossa hermètica, etc.), però si no ho són:

- Canvia periòdicament les tovalloles que estiguen en contacte amb el pacient i estiguen humides.
- Llava la roba de llit amb els sabons i detergents habituals entre 60 i 90 graus, i deixa que s'eixugue completament.
- La roba ha de guardar-se en una bossa hermètica fins al moment de llavar-la.
- Si la vaixela que utilitza el pacient no és d'un sol ús, neteja-la en el llavaplat o, si no, amb aigua calenta i sabó.



**GENERALITAT  
VALENCIANA**

Conselleria de Sanitat  
Universal i Salut Pública