

MANUAL PARA CUIDADORAS Y CUIDADORES DOMICILIARIOS IOMA - COVID 19



1

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar infecciones respiratorias, desde un resfriado común hasta enfermedades más graves.

Las personas mayores forman parte de la población más vulnerable a este brote, para lo cual IOMA habilitó una línea telefónica exclusiva **0800 333 0995** en la que podrás realizar consultas y recibir toda la información que necesites. Ofrecemos también el servicio de “**Doctor en Línea**” a través de una aplicación online (UMA HEALTH) para realizar consultas médicas desde cualquier celular estés donde estés.

Por otro lado también adoptamos distintas medidas de prevención y brindamos recomendaciones a las cuidadoras y cuidadores domiciliarios.

¿Cómo reconocer un caso probable y aplicar los cuidados necesarios en el domicilio?

Síntomas:



Fiebre
(37.8°C o más)



Tos seca / odinofagia
(dolor de garganta)



Disnea
(dificultad para respirar)

Astenia
(malestar general)

¿Cuándo consultar al médico o médica?

*Cuando se presenta fiebre junto con tos, odinofagia o disnea y se haya estado en contacto estrecho con un caso confirmado de enfermedad viral o que hayan estado en zonas con circulación sostenida del nuevo coronavirus en los últimos 14 días (China, Europa, Corea del Sur, Japón, Irán, Estados Unidos, Chile y Brasil).

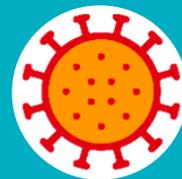
*Si cumple con estos criterios, la persona será considerada caso sospechoso.

*Debe permanecer en su domicilio y comunicarse al **148**.

Medidas generales de actuación e información

Se restringe el ingreso a las siguientes personas:

- Quienes hayan estado de viaje en una zona de circulación viral dentro de los últimos 14 días o estuvieron en contacto con un caso confirmado o probable de coronavirus.
- Aquellas que tengan sintomatología respiratoria.
- Las personas trabajadoras con sintomatología respiratoria deberán consultar a su servicio sanitario para realizar una valoración individualizada sobre la pertinencia de la continuidad de sus actividades laborales.



¿Cómo prevenir la enfermedad?

*Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón o usar desinfectante con base de alcohol, sin olvidar las muñecas y entre los dedos.

*Al toser o estornudar, cubrir la boca y la nariz con la parte interior del codo o utilizando un pañuelo descartable. Se desaconseja el uso de pañuelos de tela.

*Evitar llevarse las manos a la cara, especialmente no tocarse la nariz, la boca y/o los ojos.

*Evitar el contacto directo con personas que tengan enfermedades respiratorias.

*Evitar viajes.

*No compartir mate ni utensilios de cocina.

*Saludar evitando el contacto físico (besos, abrazos, dar la mano).

*Desinfectar los objetos de uso frecuente y compartido.

*Ventilar los ambientes.

*Están restringidas todas las actividades socio-preventivas donde concurre un alto número de personas (talleres, espacios de recreación, colonias, actividades preventivas, etc.).

*Evitar la concurrencia a los centros de atención para trámites no urgentes.

*No automedicarse. En caso de presentar síntomas, buscar atención médica.

En caso que la persona afiliada cumpla con los criterios de caso sospechoso, los pasos a seguir son:

- Recomendar el uso de barbijo quirúrgico.
- Derivar al servicio de emergencias.
- Comunicar las Normas de Aislamiento en Domicilio para los convivientes de la persona afiliada con criterios de sospecha con la recomendación de cumplirlos hasta que se confirme o descarte COVID-19.
- Evitar situaciones en las que pudiera entrar en contacto cercano con otras personas (cara a cara a menos de dos metros).
- Evitar salir de la casa para asistir a reuniones sociales, trabajo, escuela, casas de culto, centros de atención de la salud y atención a personas mayores, eventos deportivos, restaurantes y otras reuniones públicas.
- No tomar transporte público.
- Evitar recibir visitas en su casa.

Quienes conviven con personas que podrían ser casos confirmados evitar, hasta la confirmación o descarte de la enfermedad, situaciones en las que se pueda tener contacto cara a cara a menos de dos metros.

- Además, no se deben compartir platos, vasos, cubiertos, toallas, almohadas y otros artículos con otras personas en el hogar. Después de usarse, deben lavarse minuciosamente.
- Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo descartable al toser o estornudar o utilizar el pliegue del codo.
- Los pañuelos usados deben tirarse inmediatamente en un tacho de basura.



- Lavarse las manos de manera frecuente con agua y jabón durante al menos 60 segundos. Puede usar un desinfectante de manos.
- No es necesario utilizar barbijo mientras la persona se encuentre asintomática.
- Ventilar regularmente los ambientes.
- Desinfectar las superficies de mayor contacto: mostradores, barandas, picaportes, puertas, etc. La desinfección debe ser diaria, utilizando solución de hipoclorito sódico con una concentración al 0,1% (lavandina) o etanol al 62-71%.

Recomendaciones para el cuidado en domicilio:



- Instalar a la persona mayor en una habitación individual y bien ventilada.
- Limitar el número de personas que brinden atención.
- Limitar el número de visitas.



- Los demás habitantes del hogar deben instalarse en una habitación distinta; si ello no es posible, deben mantener una distancia mínima de un metro con el enfermo (por ejemplo, dormir en camas separadas).



- Limitar el movimiento del paciente y reducir al mínimo los espacios compartidos (por ejemplo, cocina, baño), garantizando en todo caso que estén bien ventilados (por ejemplo, dejando las ventanas abiertas).



- Aplicar las medidas de higiene de manos después de cualquier contacto con el enfermo o su entorno inmediato, al igual que antes y después de preparar alimentos, antes de comer, después de usar el baño y siempre que se advierta suciedad en las manos. Si no hay suciedad visible en las manos, también pueden usarse lociones a base de alcohol.



- Cuando haya suciedad visible, habrá que lavarse las manos con agua y jabón. Antes de recomendar las lociones a base de alcohol para uso doméstico, conviene sopesar los riesgos potenciales (por ejemplo, ingestión accidental, incendios, etc.).



- Para secarse las manos después de lavárselas con agua y jabón, es preferible usar toallitas de papel descartables. De no haberlas, se utilizará una toalla de tela exclusivamente para esa finalidad, la cual deberá ser de uso personal, cambiándola cuando esté húmeda.



- Todas las personas deberán seguir medidas de higiene respiratoria en todo momento, sobre todo las que estén enfermas. Por higiene respiratoria se entiende taparse la boca y la nariz al toser o estornudar, con mascarillas médicas o de tela, con pañuelos de papel o con el codo, y lavarse las manos a continuación (se desaconseja el uso de pañuelos de tela).



- Desechar los materiales empleados para taparse la boca y la nariz o lavarlos adecuadamente (por ejemplo, en caso de utilizar pañuelos de tela, lavarlos con agua y jabón corriente o detergente).



- Evitar el contacto directo con los fluidos corporales, sobre todo las secreciones orales y respiratorias, y con las heces. (Utilizar guantes descartables en el contacto con la boca y la nariz y en la manipulación de heces, orina y desechos).



- Aplicar la higiene de manos antes y después de quitarse los guantes.
- Los guantes, los pañuelos, las mascarillas y todos los desechos que genere el enfermo o la atención al enfermo deberán colocarse en un recipiente con una bolsa, dentro de la habitación del enfermo, hasta que se eliminen junto con los residuos generales de la casa.



- Evitar otras formas de exposición a las personas enfermas o a los objetos contaminados en su entorno inmediato (por ejemplo, no compartir cepillos de dientes, cigarrillos, cubiertos, platos, bebidas, mate, toallas, esponjas, sábanas, etc.).



- Los platos y cubiertos deben lavarse con agua y jabón o detergente después de cada uso, pero no hace falta tirarlos.



- Limpiar y desinfectar con frecuencia diaria las superficies que hayan estado en contacto con el enfermo, como la mesa de luz, la estructura de la cama y otros muebles de la habitación, con desinfectante de hogar que contenga una solución de lavandina diluida.



- Limpiar y desinfectar las superficies del baño, del inodoro y bidet al menos una vez al día, con un desinfectante de hogar compuesto por una solución de lavandina diluida.

- Lavar la ropa, sábanas, toallas, etc. de las personas enfermas con agua y jabón blanco, o a máquina a 60°-90 °C con detergente ordinario, y dejar que se sequen bien. La ropa contaminada debe colocarse en una bolsa hasta el momento de lavarla. No sacudir la ropa sucia y evitar el contacto directo de la piel y la ropa con los materiales contaminados.



- Usar guantes descartables y de ser posible ropa protectora (por ejemplo, delantales de plástico) para limpiar y manipular superficies, ropa o sábanas manchadas con fluidos corporales.

- Aplicar la higiene de manos antes y después de quitarse los guantes.



- Si la persona afiliada bajo cuidado presenta síntomas de infección respiratoria aguda —fiebre, tos, dolor de garganta y dificultad respiratoria—, habrá que seguir las recomendaciones de salud pública.

El COVID-2019 se transmite entre seres humanos, por lo que se aconseja a las personas afiliadas que hayan estado expuestas a los presuntos infectados que estén atentos a su estado de salud durante los 14 días siguientes al último contacto o si presentan algún síntoma — en particular, fiebre, síntomas respiratorios como tos o disnea o diarreas—, que se comuniquen al **148** y siga las instrucciones del operador para en caso de ser necesario se derive al servicio de emergencia.

Se recomienda que mientras se espere la derivación se mantenga al paciente aislado cumpliendo las medidas de higiene y cuidados mencionados con anterioridad.

Si los miembros de la familia y/o cuidadores y cuidadoras presentan los mismos síntomas descritos anteriormente, deben tomar las mismas medidas y recomendaciones y consultar de forma inmediata a su Sistema de Salud (Obra Social, Prepaga u Hospital Público más cercano a su lugar de residencia). No es recomendable concurrir al trabajo si se presentan síntomas respiratorios, se recomienda limitar el contacto con la persona a cuidar.

Barbijos

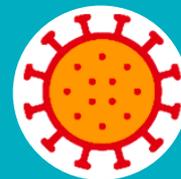


El uso de barbijo solo está recomendado para personas que presentan síntomas respiratorios y se sospecha puedan estar enfermos. No se recomienda el uso de barbijo de manera rutinaria.

Desinfección de superficies



Para evitar la propagación, es recomendable desinfectar las superficies de mayor contacto: teléfonos, celulares, mostradores, barandas, picaportes, puertas, etc. La desinfección debe ser diaria, utilizando solución de hipoclorito sódico con una concentración al 0,1% (lavandina) o etanol al 62-71%.



El material utilizado debe ser desechable. Se introducirá etiquetado con las advertencias precisas en un contenedor de residuos con tapa.

Ventilación de ambientes



Para asegurar el recambio de aire es necesario ventilar los ambientes mediante la apertura de puertas y ventanas.

Respaldo legal



Es dable destacar que el Artículo 205 del Código Penal de la Nación fija pena de prisión de seis meses a dos años “al que viole las medidas adoptadas por las autoridades competentes para impedir la introducción o propagación de una epidemia”.

Asimismo, el Artículo 239 reprime “con pena de prisión de 15 días a un año al que resiste o desobedece a un funcionario público en el ejercicio legítimo de sus funciones o a la persona que le preste asistencia o requerimiento en virtud de una obligación legal”.

En tal sentido, IOMA y sus prestadores tienen la obligación de poner en conocimiento a las Fuerzas de Seguridad y/o a la Fiscalía de turno de su jurisdicción de cualquier hecho, acción u omisión que encuadre en los tipos penales mencionados.

Contactos: coordinacionatycdioma@gmail.com

0800 - 333 - 0995

