



COVID - 19 Información y recomendaciones para cuidadoras y cuidadores domiciliarios

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. Nuestro Instituto está preparado para el manejo integral de esta enfermedad.

Contamos con un sistema para identificar posibles casos y derivar rápidamente las muestras de laboratorio que permitan una detección temprana del coronavirus. Asimismo, relevamos los insumos correspondientes para su prevención y dispusimos la infraestructura necesaria para abordar la problemática.

Objetivos

- Brindar información sobre las medidas de prevención y recomendaciones a los cuidadores y cuidadoras de personas mayores.
- Detallar los procedimientos necesarios para reconocer un caso probable y aplicar los cuidados necesarios en el domicilio.

¿Cuáles son los síntomas?

- fiebre (37.8°C o más)
- tos seca / odinofagia (dolor de garganta)
- disnea (dificultad para respirar)
- astenia (malestar general)

¿Cuándo consultar al médico?

Cuando se presenta fiebre junto con tos, odinofagia o disnea y cuando 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.



COVID - 19 Información y recomendaciones para cuidadoras y cuidadores domiciliarios

Si cumple con estos criterios, la persona será considerada caso sospechoso. Debe permanecer en su domicilio y comunicarse al 138 opción 9.

*zonas de transmisión viral sujetas a modificación de reporte epidemiológico actualizadas en <https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/zonas-transmision-local>

Medidas generales de actuación e información

Se restringe el ingreso a personas que:

- Hayan estado de viaje en una zona de circulación viral dentro de los últimos 14 días o hayan estado en contacto con un caso confirmado o probable de coronavirus.
- Posean 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.



COVID - 19 Información y recomendaciones para cuidadoras y cuidadores domiciliarios

- 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 las agencias para trámites no urgentes.
- Completar el carnet de vacunación según recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación.
- **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 del segundo nivel en donde capita.
- 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:
 1. 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 hogar.
 2. Quienes conviven con personas que podrían ser casos confirmados evitar, hasta la confirmación o descarte de la



COVID - 19 Información y recomendaciones para cuidadoras y cuidadores domiciliarios

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.

3. 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.

4. Lavarse las manos de manera frecuente con agua y jabón durante al menos 60 segundos. Puede usar un desinfectante de manos.

5. No es necesario utilizar barbijo mientras la persona se encuentre asintomática.

6. Ventilar regularmente los ambientes.

7. 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



COVID - 19 Información y recomendaciones para cuidadoras y cuidadores domiciliarios

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.



COVID - 19 Información y recomendaciones para cuidadoras y cuidadores domiciliarios

- 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 mayor presenta síntomas de infección respiratoria aguda –fiebre, tos, dolor de garganta y dificultad respiratoria–, habrá que seguir las recomendaciones de salud pública que figuran a continuación.

Algunos datos permiten suponer que el 2019-nCoV 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 a último contacto o si presentan algún síntoma –en particular, fiebre, síntomas respiratorios como tos o disnea o diarreas, **que se comuniquen al 138 opción 9 y siga las instrucciones del operador** para en caso de ser necesarios se



COVID - 19 **Información y** **recomendaciones** **para cuidadoras** **y cuidadores** **domiciliarios**

derive al servicio de emergencia del segundo nivel donde el afiliado cápita a la brevedad. 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 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. Si los miembros de la familia los presentan es recomendable limitar el contacto con la persona a cuidar.

¿Es necesario usar un barbijo?

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.



COVID - 19 Información y recomendaciones para cuidadoras y cuidadores domiciliarios

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, este Instituto a través de sus autoridades, así como los prestadores por sí mismos, 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.

Referencias

1. Strategies to Prevent the Spread of COVID-19 in Long-Term Care Facilities (LTCF).

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/>

2. The Epidemiological Characteristics of an Outbreak of 2019 Novel Coronavirus Diseases (COVID-19) – China, 2020

<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200226-sitrep-37-covid-19.pdf>

3. Sykehjem og smittevern mot covid-19.

<https://www.fhi.no/sv/smittsomme-sykdommer/corona/dags--og-ukerapporter/dags--og-ukerapporter-om-koronavirus/>

4. Documento técnico Recomendaciones a residencias de mayores y centros sociosanitarios para el COVID-19 Versión de 5 de marzo de 2020. Sociedad de Gerontología Española.

<https://www.segg.es/actualidad-segg/2020/03/06/recomendaciones-a-residencias-de-mayores-y-centros-sociosanitarios-covid-19>

5. Ministerio de Salud

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/recomendaciones-equipos-de-salud-coronavirus-2019-ncov>



COVID - 19
Información y
recomendaciones
para cuidadoras
y cuidadores
domiciliarios

Recomendaciones generales para prevenir virus respiratorios como el coronavirus COVID-19



› **Lavarse frecuentemente las manos** con agua y con jabón o usar desinfectante con base de alcohol.



› **Al toser o estornudar, cubrir la boca y la nariz** con la parte interior del codo. No llevarse **las manos a la cara**.



› **No compartir** mate ni utensilios. Saludarse **sin contacto físico**.



› **Desinfectar** los objetos y **ventilar** los ambientes.



› **Evitar** actividades con **gran concurrencia de personas**.

Para más información ingresá en nuestra web [pami.org.ar](https://www.pami.org.ar) o comunicate al **138 opción 9**.

Cuidémonos
todas y todos

Fecha de publicación: 17-3-2020. Sujeto a cambios de acuerdo a criterio epidemiológico vigente.

Para más información:

<https://www.pami.org.ar/saberesprevenir>

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19>