

# Prevención del COVID-19 en el Servicio de Ayuda a Domicilio

22/04/2020

Para las personas vulnerables la infección por COVID-19 puede ser grave y en algunos casos incluso mortal. Las personas que trabajan en el Servicio de Ayuda a Domicilio tienen un papel fundamental en prevenir la transmisión puesto que trabajan con personas vulnerables y pueden transmitir la infección.

Si presenta síntomas de infección respiratoria compatibles con COVID-19, no vaya al domicilio, autoaíslese y comuníquelo inmediatamente a su médico del centro de salud y al Servicio de Ayuda a Domicilio.

A continuación, se presentan una serie de medidas preventivas generales y de limpieza del domicilio para aplicar en todas las situaciones. En tercer lugar, se presentan medidas preventivas para la atención a personas con COVID-19.

## A) MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES

En la actual situación es muy importante reforzar las medidas de higiene. En cualquier atención siga estas recomendaciones para prevenir infecciones:

### 1. HIGIENE DE MANOS

La higiene de manos, con agua y jabón o con soluciones de base alcohólica, es la medida más importante para prevenir la transmisión. Deben realizar higiene de manos:

- Al llegar al domicilio de la persona antes de entrar en contacto con ella. Debe utilizar una toalla de uso individual o desechable.
- Antes de ponerse los guantes para realizar la atención. Los guantes deben cambiarse al cambiar de tarea. Para la realización de tareas de limpieza se pueden usar guantes domésticos (desinfectarlos con lejía tras su uso). **Recordar que antes y después de quitarse los guantes hay que realizar higiene de manos.**
- Al salir del domicilio vuelva lavarse las manos con solución hidroalcohólica.

### 2. HIGIENE RESPIRATORIA

Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo; tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol, o con agua y jabón.

Para prevenir el contagio al tratarse de personas vulnerables, se recomienda el uso de Mascarilla **quirúrgica** si entra en contacto con la persona a las que presta el servicio de ayuda a una distancia inferior a 2 metros.

### 3. OTRAS MEDIDAS PREVENTIVAS

- Para realizar las tareas utilice ropa de trabajo, cámbiese al llegar al domicilio.
- Retírese anillos, pulseras... Si es posible no utilice el móvil. En caso necesario introdúzcalo en una bolsa de plástico y desinfectelo tras su uso. *(para la desinfección del teléfono puede utilizarse alcohol 70°C; si no se dispone 70 ml de alcohol de 96°C y y completar con agua hasta 100 ml mezclarlo y mojar un paño impregnado en esta mezcla)*
- Evite tocarse la cara y lleve el pelo recogido
- Antes y después de quitarse los guantes hay que realizar higiene de manos
- Evite el uso de guantes por la calle, pueden generar una falsa sensación de seguridad y si se llevan largos periodos de tiempo es fácil su contaminación.

## B) MEDIDAS PREVENTIVAS EN LA LIMPIEZA DEL DOMICILIO

### 1. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

**Limpieza y desinfección frecuente** de todas las superficies, pero especialmente las de **mayor contacto**: pomos, mandos, interruptores, entorno próximo al paciente, teléfono de asistencia etc... Para la desinfección puede utilizarse lejía 20 ml (3- 4 cucharadas en un litro de agua) o los desinfectantes autorizados.

### 2. MANEJO DE ROPA Y VAJILLA

Se recomienda no sacudir la ropa, utilice el programa adecuado al tejido. Si la ropa esta sucia de preferencia al agua caliente cuando sea posible. Utilizar el lavavajillas para la limpieza de la vajilla, no utilizar ciclo corto o lavar con agua caliente. **Lavar las manos siempre después de tocar la ropa o la vajilla.**

### 3. GESTIÓN ADECUADA DE LOS RESIDUOS

El manejo de residuos se realizará de forma habitual. Debe disponer de una bolsa de basura para retirar su mascarilla y guantes. La cerrará completamente y la tirará con el resto de residuos.

## C) MEDIDAS PREVENTIVAS EN LA ATENCIÓN A PERSONAS CON COVID-19

En la medida de lo posible hay que procurar que la atención a las personas con COVID-19 la realice la misma persona y a ser posible la atención a los casos COVID-19 se realice en el mismo turno o en caso de no ser posible en la última atención. Cuando vaya a realizar atención al domicilio a una persona con COVID-19 debe usar un EPI.

### 1. EQUIPO DE PROTECCION PERSONAL (EPI)

- a. La persona con COVID-19 deberá permanecer en su habitación.
- b. Si va a entrar en contacto con ella (para realizar atención directa o limpieza de la habitación) la persona con COVID-19 deberá llevar una mascarilla quirúrgica. Es importante ventilar antes la habitación.
- c. **Antes de ponerse el EPI hay que lavarse las manos.** La persona trabajadora del Servicio de Ayuda a Domicilio deberá llevar:
  - **Mascarilla** si realiza una atención de cuidados a la persona o se encuentra a una distancia menor de 2 metros. (ej: al limpiar su habitación).

#### ¿Cómo utilizar correctamente la mascarilla?

- Realizar siempre higiene de manos antes y después de quitarse la mascarilla.
- Coloque la mascarilla cubriendo completamente boca y nariz.
- Durante su uso evite tocar la mascarilla.
- Quitase la mascarilla desde la parte posterior sin tocar la parte delantera.
- Desecharla inmediatamente después de su retirada y realizar higiene de manos.

- d. **Es importante seguir el orden de retirada y colocación del EPI.**
  - **Bata y guantes** si va a entrar en contacto con el paciente o su entorno.
  - Si va a entrar en contacto con fluidos del paciente usará gafas protectoras o pantalla y delantal o bata impermeable.

- e. Antes y después de quitarse los guantes hay que realizar higiene de manos.
- f. Desechar el equipo de protección tras su uso. En el caso de las pantalla o gafas protectoras reutilizables, desinfectarlas sumergiéndolas 5 minutos con una solución de lejía (3-4 cucharadas en un litro de agua) aclararlas con agua y sacarlas completamente. Introducir las luego en una bolsa de plástico.

### 2. MEDIDAS ADICIONALES EN LA LIMPIEZA DEL DOMICILIO CON PERSONA COVID-19

#### 1. GESTIÓN ADECUADA DE LOS RESIDUOS

Los residuos generados por la persona con infección COVID-19 pueden ser una fuente de contaminación. Para prevenir contagios en la habitación debe haber un cubo de basura, preferiblemente con tapa y pedal de apertura, sin realizar ninguna separación para el reciclaje, para que el paciente deposite sus residuos (**Bolsa 1**) Esta bolsa se introduce en otra (**Bolsa 2**) donde se introducen los residuos generados por los cuidadores y posteriormente en otra bolsa (**Bolsa 3**) que van con el resto de residuos.

#### 2. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

Uso de las mismas medidas de limpieza y desinfección comentadas anteriormente.

#### 3. MANEJO DE ROPA Y VAJILLA

No sacudir la ropa, meterla en una bolsa hermética dentro de la habitación y lavarla separada a 60º-70ºC. Utilizar el lavavajillas para la limpieza de la vajilla, no utilizar ciclo corto. **Lavar las manos siempre después de tocar la ropa o la vajilla**

#### EDUCACIÓN E INFORMACIÓN

**Insistir a la persona y convivientes de la importancia de realizar con frecuencia higiene de manos y en realizar una adecuada higiene respiratoria** (al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable; tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol, o con agua y jabón).

*Más información en:*

*Instrucciones para el paciente de COVID-19 en el domicilio <http://www.bit.ly/PacienteDomicilio>  
Información de Salud Pública para residencias y SAD: [www.aragon.es/saludpublica](http://www.aragon.es/saludpublica) / Coronavirus*

*Ministerio de Sanidad: [www.msccbs.gob.es](http://www.msccbs.gob.es)*