

DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA

# RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LA INFECCION POR COVID-19 EN LAS RESIDENCIAS

9/04/20

**SIN CASOS DE COVID-19**



Para las personas que viven en residencias la infección por COVID-19 puede ser grave y en algunos casos incluso mortal. El contacto frecuente con otros residentes y con el personal puede contribuir a la transmisión del virus. Por tanto, es vital seguir unos **pasos que pueden ayudar a prevenir** la infección:

## 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.



## 2. 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.

## 3. OTRAS MEDIDAS PREVENTIVAS

Con el objeto de prevenir el contagio en las residencias dónde no ha habido casos de COVID-19, se recomienda:

- Control de temperatura y síntomas respiratorios** en todas las personas **residentes** con el fin de realizar un aislamiento precoz en aquellas que presenten síntomas.
- Mascarilla quirúrgica** si hay atención al residente a una distancia menor de 2 metros. Con esta medida se pretende disminuir la posibilidad de contagio a los residentes.
- Guantes** si va a entrar en contacto con la piel no intacta, secreciones o materiales o superficies contaminadas. Los guantes deben cambiarse entre cada residente. Antes y después de quitarse los guantes hay que realizar la **higiene de manos**. El uso de guantes no exime de realizarla.

## ¿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.
- **Quitarse la mascarilla desde la parte posterior** sin tocar hacia la parte delantera.
- **Desecharla** inmediatamente después de su retirada y realizar higiene de manos.

## 4. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

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

Es muy importante desinfectar aquellos **objetos que son de uso compartido** por residentes (ej: teléfono inalámbrico, mandos a distancia, tabletas, materiales de terapia...)

*\* Para la desinfección del **teléfono** puede utilizarse alcohol 70°C; si no se dispone 70 ml de alcohol de 96°C y 100 ml de agua, mezclarlo y mojar un paño impregnado en esta mezcla.*

## 5. MANEJO DE ROPA Y VAJILLA

Se recomienda **no sacudir la ropa**, utilice el programa adecuado al tejido. Si la ropa está muy sucia, de preferencia con agua caliente cuando sea posible. Utilizar el **lavavajillas** para la limpieza de la vajilla, no utilizar ciclo corto.

## 6. GESTIÓN ADECUADA DE LOS RESIDUOS

El manejo de residuos en una residencia **sin casos COVID-19 se realizará de manera habitual**. Las mascarillas y guantes usadas por el personal sanitario deberán desecharse en un contenedor destinado a tal fin.

## 7. USO DE ZONAS COMUNES

Se permitirá el uso de zonas y actividades en turnos que puedan **asegurar la distancia entre residentes superior a 2 metros** (ej: quitando sillas). Se realizará una **limpieza exhaustiva entre turno y turno** especialmente de las zonas de mayor contacto (mandos de la tele, reposabrazos, pomos, sillas, mesas...).

En caso de utilización de **elementos de terapéuticos estos deben ser limpiados y desinfectados** tras su uso lo mismo que elementos recreativos (ej. tabletas). No utilizar elementos recreativos cuya limpieza-desinfección sea difícil (como por ejemplo cartas, parchís...). Se deberán disponer en las zonas de uso común de **soluciones hidroalcohólicas y pañuelos desechables**.

## 8. EDUCACIÓN Y FORMACIÓN

Personal y residentes pueden ayudar a prevenir la diseminación de la infección. Se colocarán, a la entrada de los centros, pasillos y zonas comunes, **carteles informativos sobre higiene de manos e higiene respiratoria**. Es clave que las personas trabajadoras del centro refuercen en residentes y en sus compañeros de trabajo, la importancia de realizar con frecuencia la higiene de manos y en realizar una adecuada higiene respiratoria.

*La información de este díptico esta extraída de la Guía de salud pública para centros residenciales dirigida a la prevención y control de la infección por COVID-19 (7-abril-2020) <https://bit.ly/GuiaResidencias>*

### **Más información en:**

Salud Pública de Aragón - [aragon.es/saludpublica](http://aragon.es/saludpublica)

Ministerio de Sanidad - [mscbs.gob.es](http://mscbs.gob.es)