

# Aïllament domiciliari per a casos positius de COVID-19

## 1 Què és l'aïllament domiciliari?

/ És una mesura que consisteix a mantenir aïllades les persones que estan afectades pel virus i d'aquesta manera tallar la cadena de transmissió.

## 2 Per què es fa?

/ La UE i l'OMS el recomanen com una de les mesures més efectives per reduir la transmissió del virus.

## 3 Qui decideix l'aïllament de la persona?

/ Els professionals sanitaris decideixen si la persona és candidata a l'aïllament domiciliari, tot avaluant els criteris clínics i les circumstàncies de l'entorn sanitari i social.

## 4 Quant de temps dura l'aïllament?

/ Segons la valoració individual de cada cas, els professionals sanitaris determinen la durada i el seguiment que se'n fa. És important estar localitzable i seguir en tot moment les seves instruccions.

## 5 Es pot conviure amb la família?

/ Es pot seguir convivint amb les persones de la llar, sempre que s'extremi el distanciament amb persones de més de 65 anys, persones amb malalties cròniques, gestants i infants menors de 5 anys.

## Com s'ha de fer un aïllament?

### Característiques que ha de tenir l'habitació per a l'ús de la persona aïllada

1. / **Cal instal·lar-se en una habitació individual**, que quedi sempre amb la porta tancada.
2. / L'habitació ha de tenir **ventilació directa** de l'exterior i s'ha de **ventilar un mínim de 10 minuts, 3 cops al dia**.
3. / Cal designar un **lavabo per a ús exclusiu** de la persona aïllada. Si no és possible, cal **desinfectar-lo amb lleixiu domèstic** després de cada ús.



## Mesures que ha de prendre la persona aïllada

- No pot sortir de les zones d'aïllament designades.** En cas que sigui imprescindible anar a zones comunes, s'ha de rentar les mans i portar mascareta.
- No pot rebre visites i cal **evitar el contacte proper amb qualsevol persona** i amb animals domèstics.
- S'ha de rentar les mans molt sovint.**
- Cal tapar-se la boca i el nas amb **mocadors d'un sol ús en tossir o esternudar o utilitzar la part interna del colze** i, de seguida, **rentar-se les mans.**
- Cada vegada que algú necessiti entrar a l'habitació, cal **ventilar l'espai prèviament un mínim de 10 minuts i posar-se la mascareta, tant la persona aïllada com la persona cuidadora.**
- En el cas que la persona aïllada sigui una mare lactant, ha de posar-se la mascareta sempre que estigui a prop del seu nadó i rentar-se les mans molt acuradament abans del contacte.
- És aconsellable disposar d'un telèfon mòbil per tal de comunicar-se amb la resta de persones.

**Cal vigilar l'aparició de nous símptomes**, sobretot dificultat respiratòria, empitjorament de l'estat general i febre alta i, si és el cas, comunicar-ho ràpidament a través de l'aplicació **STOP COVID19 CAT**, contactar amb el **centre d'atenció primària corresponent**, o trucar al

**061** /Salut  
Respon

## Mesures que han de prendre les persones que conviuen amb la persona aïllada

S'ha de designar una única persona com a **cuidadora principal** i totes les persones que estan en contacte amb la persona afectada han d'extremar les mesures de precaució.

- Es recomana entrar a l'habitació de la persona aïllada com menys vegades millor, i quan sigui imprescindible, cal planificar-se per estar el mínim temps possible. En entrar a l'habitació, tant la persona aïllada com la persona cuidadora han de portar **mascareta**, i quan hi hagi contacte amb la persona afectada o amb els seus fluids, cal dur, a part de la mascareta, **guants de làtex**.  
**La mascareta i els guants han de ser d'un sol ús.**
- 10 minuts abans d'entrar a l'habitació de **la persona aïllada, se l'ha d'avisar** perquè ventili l'habitació.
- Cal rentar-se les mans amb sabó o solució hidroalcohòlica sovint.
- S'ha de mantenir una bona ventilació de les àrees compartides de la llar, i ventilar un mínim de 10 minuts, 3 cops al dia.



- En el cas que tots els membres de la llar estiguin aïllats, tots han de seguir les mesures d'aïllament. Els productes que necessitin els han de proporcionar altres persones de l'entorn social o familiar, o bé mitjançant lliuraments a domicili. Aquestes persones no poden entrar a la llar i han de deixar els productes a la porta, i les persones aïllades els han de recollir amb mascareta, tot mantenint una distància mínima de 2 metres.

Les persones que conviuen a la llar, **en cas de tenir símptomes** com febre, tos o sensació de falta d'aire, cal que **truquin al 061/Salut** o **contactint amb el seu centre de primària.** Respon

## Maneig de residus i neteja de superfícies

- / Cal netejar diàriament i de forma exhaustiva els lavabos amb lleixiu, començant per la pica i acabant pel vàter.
- / S'ha de rentar la roba de llit, la muda, les tovalloles, etc. de les persones aïllades amb sabons o detergents habituals a 60 °C o més i deixar que s'eixugui completament. Aquesta roba s'ha de col·locar en una bossa fins que es renti. Cal evitar sacsejar la roba abans de rentar-la.
- / El material d'un sol ús utilitzat per la persona aïllada i les persones cuidadores (guants, mocadors, mascaretes) i qualsevol altre residu s'ha d'eliminar al cubell d'escombraries col·locat a l'habitació, preferiblement amb tapa i pedal d'obertura. La bossa de plàstic s'ha de tancar abans de treure-la de l'habitació.
- / Els residus de la persona aïllada es poden posar amb la resta dels residus domèstics sempre que estiguin introduïts en una bossa tancada. Cada dia cal llençar tota la brossa generada a la llar en una bossa tancada.
- / Després del contacte amb els residus, sempre s'han de rentar les mans.
- / Els estris de cuina s'han de rentar amb aigua calenta i sabó o, preferiblement, al rentaplats, per separat dels de la resta de persones.
- / Les superfícies que es toquen sovint (tauletes de nit, somiers, mobles del dormitori), les superfícies del lavabo i el vàter s'han de netejar amb material d'un sol ús i desinfectar diàriament amb un desinfectant domèstic que contingui lleixiu en una dilució 1:100 (1 part de lleixiu i 99 parts d'aigua), preparat el mateix dia que s'ha d'utilitzar. La persona encarregada de la neteja ha de protegir-se amb mascareta i guants. Després, cal rentar-se les mans.

### Tallem la cadena de transmissió

/ **Recorda: la detecció precoç** de les persones amb **COVID-19** i la **ràpida identificació i l'aïllament** dels **contactes estrets** és fonamental per **mantenir el control de la pandèmia.**

**No ens podem relaxar. Evitem un rebrot!**

