



Protocolo de aislamiento domiciliario para casos sospechosos y positivos de COVID-19

2



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ
Secretaría de Salud



Recomendaciones para el manejo de alimentos y limpieza en la vivienda

2



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ
Secretaría de Salud



Recomendaciones para el manejo de alimentos

- Lea y conozca las instrucciones que contienen las etiquetas de los alimentos.
- No consuma alimentos que hayan sufrido cambios en su color, sabor o aspecto.
- No compre grandes cantidades de alimentos que superen sus capacidades de almacenamiento y puedan afectar las adecuadas condiciones de conservación (refrigeración, congelación o al ambiente).
- Prepare las cantidades necesarias de alimentos para su consumo, evitando el almacenamiento de productos cocidos en condiciones inadecuadas y recalentamiento de los mismos.
- Revise siempre la fecha de vencimiento de los productos que compre y evite que se caduquen durante su almacenamiento.
- Consuma primero los productos que tienen la fecha de vencimiento más próxima.
- Evite el contacto con mascotas durante la preparación y consumo de los alimentos.
- Durante el almacenamiento en condiciones de refrigeración y congelación, no se debe mezclar alimentos crudos con alimentos cocidos.
- Verifique que el producto que está dentro del empaque sea el mismo anunciado.
- Mantenga y refuerce las condiciones de limpieza y desinfección en el sitio de preparación de alimentos (pisos, paredes, puertas, equipos y utensilios).
- Mantenga de manera exclusiva los elementos de aseo para el sitio de preparación de alimentos.
- En caso de presentar alguna sintomatología relacionada con el consumo de alimentos, evite automedicarse y, si es necesario, solicite una cita médica.
- No comparta alimentos entre viviendas.
- Revise el buen funcionamiento de los equipos de cocina como neveras, hornos, entre otros



Recomendaciones para limpieza y desinfección en la vivienda

- Incremente las actividades de limpieza y desinfección de paredes, pisos, techos y superficies.
- Esto permitirá la prevención y mitigación de factores de riesgo biológico (hongos, bacterias, virus, ácaros).

Para realizar limpieza y desinfección, siga estos pasos:

- 1) Retiro de polvo.
- 2) Realice lavado con agua y jabón.
- 3) Enjuague con agua limpia.
- 4) Haga desinfección con productos de uso doméstico.

Al desinfectar las áreas de la vivienda tenga en cuenta:

- Lea y siga las instrucciones de dilución que se encuentra en la etiqueta del producto.
- Use elementos de protección personal.
- Mantenga siempre estas sustancias fuera del alcance de los niños.
- Evite realizar las diluciones en envases que hayan contenido bebidas o alimentos.
- Conserve siempre estas sustancias en su envase original.
- No coma, beba ni fume durante su manipulación y aplicación.
- Lave con regularidad fundas, sábanas, toallas, entre otros elementos de uso diario.



- Mantenga la ventilación e iluminación natural de la vivienda.
- Lave y desinfecte en forma regular pisos, paredes, puertas y ventanas,
- Incremente estas actividades en las superficies de:
Closets, roperos, armarios, barandas, pasamanos, picaportes, interruptores de luz, puertas, gavetas, topes de puertas, muebles, juguetes, bicicletas.
- Haga lo mismo con todos los elementos con los que se tiene contacto constante y directo.



Recomendaciones para limpieza y desinfección en la vivienda

- No sacuda las prendas de ropa antes de lavarlas, para minimizar el riesgo de dispersión de virus a través del aire.
- Deje que las prendas de ropa se sequen completamente.
- Realice limpieza y desinfección de todas las áreas e implementos que se encuentran en el baño.

Limpieza de pisos:

- Los pisos deben ser trapeados con una trapeadora humedecida en algún detergente para pisos (la trapeadora debe ser manipulada usando guantes exclusivos para aseo en el hogar).
- Al terminar de limpiar los pisos, lave la trapeadora con la siguiente solución: 500 mL (medio litro) de agua con 5 mL de hipoclorito de sodio.
- Al terminar de lavar y secar la trapeadora, retírese los guantes y lávese inmediatamente las manos con agua y jabón por al menos 60 segundos con la técnica adecuada.



Video de lavado de manos



Se deben limpiar todos los días todas las superficies de contacto frecuente paciente.

Las superficies de contacto frecuente (del paciente) se dividen en dos:

Primer grupo:

Aquellas superficies como las mesas de cama, los mesones, respaldos y barandas de cama; paredes cercanas a lugares habituales del paciente; sillas y manijas de las puertas; llaves y grifos del baño, los inodoros; las tomas eléctricas y los interruptores de luz.

Para desinfectar estas superficies siga estos pasos:

1. Póngase guantes de plástico para aseo en el hogar.
2. Prepare una solución con 500 mL (medio litro) de agua con 5 mL de hipoclorito de sodio.
3. Sumerja un paño y escúrralo lo que más pueda.
4. Limpie una de las superficies antes mencionadas con el paño humedecido.
5. Repita pasos 3 y 4 con cada superficie antes mencionada.

Al terminar la desinfección de superficies, retírese los guantes y lávese inmediatamente las manos con agua y jabón por al menos 60 segundos con la técnica adecuada.

Segundo grupo:

Son las superficies relacionadas con dispositivos electrónicos como: teléfonos, celulares, computadores portátiles, teclados, tabletas, radios, parlantes, televisores, controles de televisores y zonas de interruptores de televisores.

Para desinfectar estas superficies siga estos pasos:

1. Humedezca una toalla de papel con alcohol antiséptico.
2. Limpie uno de los dispositivos mencionados.
3. Repita los pasos 1 y 2 con cada uno de los dispositivos mencionados.



Recomendaciones adicionales:

- Evite el contacto directo con la personas con síntomas, sobre todo aquellas más vulnerables como: personas mayores, con enfermedades crónicas, inmunodeprimidas o en embarazo.
- Procure que sea una única persona en la que proporcione la atención al paciente.
- Lávese las manos con agua y jabón después de cualquier contacto con la persona enferma o su entorno inmediato.
- Desinfecte con frecuencia grifos, interruptores y chapas, en especial las que están en zonas comunes.
- Mantenga cerrada la puerta de la habitación de la persona aislada.
- La habitación debe estar bien ventilada hacia el exterior de la vivienda.
- Si la persona necesita salir de la habitación, debe usar tapabocas y mantener la distancia mínima de dos metros.
- Si es posible, disponga de un baño exclusivo para la persona aislada.
- Lave platos y cubiertos con altas temperaturas (si es posible).
- La ropa y las sábanas deben introducirse en una bolsa cerrada para trasladarla a la lavadora. Si es posible, use agua caliente.
- Realice un correcto lavado de manos con agua y jabón por 60 segundos, siguiendo rigurosamente la técnica adecuada.



Video de lavado de manos



Recomendaciones de autocuidado:

- Use el tapabocas o mascarilla quirúrgica si estará en contacto con el paciente, cubriendo boca y nariz.



Video uso de tapabocas

- Si usa desinfectante de manos: aplique gel hidroalcohólico o gel antibacterial, que contenga al menos 60 % de alcohol. Cubra todas las superficies de las manos y frótese hasta que sienta que se secaron.



Video higiene de manos con gel antibacterial



Recuerde:

Si presenta los siguientes signos debe comunicarse al 123 para recibir orientación:

- Dificultad para respirar.
- Fiebre de 38 °C o superior por más de dos días de difícil manejo.
- Si el pecho le suena o duele al respirar.
- Si presenta decaimiento o deterioro del estado general de forma rápida.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

