



# RECOMANACIONS PER A LES PERSONES EN SITUACIÓ D'ÀILLAMENT O QUARENTENA ALS DOMICILIS

## Annex 1

### **Criteris per a l'aïllament en domicili o dispositiu específic:**

- Casos confirmats per SARS-CoV-2, asimptomàtics o simptomàtics (amb símptomes lleus i sense criteris d'ingrés hospitalari —s'ha de valorar individualment segons la situació clínica i el moment epidemiològic concret).
- Casos confirmats per SARS-CoV-2 que han hagut de mester hospitalització i que han rebut l'alta hospitalària, però que encara requereixen mesures d'aïllament.
- Casos sospitosos de SARS-CoV-2 pendents del resultat de la PCR.

### **Criteris per a la quarantena en domicili o dispositiu específic:**

- Contactes estrets d'un cas confirmat per SARS-CoV-2.

### **Requisits per a l'aïllament o quarantena en domicili:**

- No és necessari que la persona visqui acompanyada, si es poden assegurar les condicions d'aïllament o quarantena i una assistència telefònica. Se l'ha d'informar dels recursos socials de suport o ajuda disponibles en l'àmbit local, així com de les xarxes comunitàries locals en funcionament.
- La persona en aïllament o quarantena ha de disposar d'un telèfon que garanteixi la comunicació permanent amb el personal sanitari fins que es resolgui la seva situació epidemiològica. Se li han de facilitar les gestions sanitàries sense que tengui necessitat d'assistir presencialment al centre de salut.

- Encara que cada cas s'ha de valorar de forma individual, com a norma general no hauria d'haver-hi convivents en condicions de salut que suposin una situació de vulnerabilitat: edat avançada, malalties cròniques, immunodepressió...
- Tant la persona en aïllament o quarantena com els convivents han de ser capaços de comprendre i aplicar de forma correcta i consistent les mesures bàsiques d'higiene, prevenció i control de la infecció, que prèviament se'ls ha d'haver explicat.
- El centre de salut ha de comptar amb capacitat per fer una atenció i seguiment domiciliaris, idealment mitjançant controls per via telefònica, i presencial quan es consideri necessari.

### **Recomanacions per a la persona en aïllament o quarantena:**

- La persona en aïllament o quarantena ha de romandre preferiblement en una estança o habitació d'ús individual o, en cas que això no sigui possible, en un lloc on es pugui garantir una distància la mínima d'1,5 metres amb la resta dels convivents. La porta de l'habitació ha de romandre tancada fins que acabi l'aïllament o quarantena. En cas que sigui imprescindible que la persona en aïllament o quarantena faci ús de les zones comunes del domicili, ha d'utilitzar màscara quirúrgica i rentar-se les mans en sortir de l'habitació i abans d'entrar-hi.
- L'estança o habitació ha de tenir una ventilació adequada directa a l'exterior. No hi ha d'haver corrents forçats d'aire provinents de sistemes de calor o refrigeració. Les zones comunes també s'han de mantenir ben ventilades.
- S'ha de disposar, si és possible, d'un bany per a ús exclusiu de la persona en aïllament o quarantena, i si no se'n té, s'ha de fer net amb lleixiu domèstic després de cada ús de la persona en aïllament o quarantena.
- Es recomana disposar d'un sistema de comunicació per via telefònica o mitjançant intercomunicador (com els que es fan servir per a la vigilància dels nadons) per comunicar-se amb els familiars sense necessitat de sortir de l'habitació.
- A l'interior de l'estança o habitació s'ha de col·locar un poal de fems, preferiblement amb tapa d'obertura de pedal, i a dins una bossa de plàstic amb tancament per dipositar-hi els residus.



- La persona en aïllament o quarantena ha de seguir en tot moment les mesures d'higiene respiratòria: cobrir-se la boca i el nas en tossir o esternudar amb el colze flexionat, o mocadors d'un sol ús que s'han de dipositar al poal de fems situat dins l'habitació després d'usar-los.
- La persona en aïllament o quarantena ha de rentar-se les mans amb freqüència amb aigua i sabó (durant 40-60 segons). També pot utilitzar preparats de base alcohòlica si se'n disposa i no hi ha brutor visible a les mans.
- La persona en aïllament o quarantena no han de rebre visites durant el període d'aïllament o quarantena. Tampoc ha de sortir fora del domicili.
- Totes aquestes indicacions s'han d'explicar a la persona en aïllament o quarantena i a la família, responent els dubtes que plantegin i duent a terme una retroalimentació de la informació, amb la finalitat d'assegurar-se que els professionals s'han explicat correctament i que es comprèn la situació i com manejar-la adequadament. En qualsevol cas, s'ha d'habilitar una línia de comunicació que permeti resoldre els possibles dubtes.

### **Mesures de prevenció per a les persones que conviuen al domicili:**

- S'ha d'informar de manera clara, concreta i senzilla per minimitzar l'alarma i l'ansietat a les persones que conviuen amb la persona en aïllament o quarantena. S'han de facilitar indicacions, preferiblement per escrit, sobre les mesures de prevenció. Això és especialment important en el cas del convivent que hagi de realitzar la cura de la persona en aïllament o quarantena. S'han de registrar els convivents domiciliaris com a contactes estrets en el sistema de registre habilitat a l'efecte, i se n'ha de fer el seguiment epidemiològic.
- Els membres de la família i convivents han de romandre en una habitació diferent, tenint el mínim contacte amb la persona en aïllament o quarantena. S'ha d'evitar el contacte directe amb els fluids corporals, especialment les secrecions respiratòries, i la femta. No s'han de compartir objectes d'ús personal tals com raspalls de dents, gots, plats, coberts, tovalloles, roba, etc.
- Tots els convivents han de rentar-se les mans amb aigua i sabó o preparats de base alcohòlica després de qualsevol contacte amb la persona en aïllament o quarantena o l'entorn immediat.

### **Maneig de residus en domicili:**

- Els residus de la persona en aïllament o quarantena, inclòs el material d'un sol ús utilitzat (guants, mocadors, màscares), s'han d'eliminar en una bossa de plàstic (BOSSA 1) en un poal de fems disposat a l'habitació, preferiblement amb tapa i pedal d'obertura, sense separar per a reciclatge.
- La bossa de plàstic (BOSSA 1) s'ha de tancar adequadament i s'ha d'introduir en una segona bossa de fems (BOSSA 2), devora la sortida de l'habitació, i s'ha de tancar adequadament abans de sortir-ne.
- La BOSSA 2, amb els residus anteriors, s'ha de dipositar a la bossa de fems (BOSSA 3) amb la resta dels residus domèstics. La BOSSA 3 també s'ha de tancar adequadament.
- Immediatament després s'ha de fer una higiene completa de mans, amb aigua i sabó, almenys durant 40-60 segons.
- La BOSSA 3 s'ha de dipositar exclusivament al contenidor de fracció rebuig (o en qualsevol altre sistema de recollida de fracció rebuig establerta a l'entitat local), i està terminantment prohibit dipositar-la als contenidors de recollida de qualsevol de les fraccions separades (orgànica, envasos, paper, vidre o tèxtil) o abandonar-la en l'entorn.

### **Neteja al domicili:**

- Les superfícies que es toquen amb freqüència (comodins, mobles del dormitori...), les superfícies del bany i el vàter, s'han de netejar i desinfectar diàriament amb un desinfectant domèstic que contengui lleixiu diluït (una part de lleixiu domèstic al 5 % en cinquanta parts d'aigua) preparat el mateix dia que s'hagi d'utilitzar, i convé no usar-lo després de 24 h (temps d'efectivitat).
- S'ha de rentar la roba de llit, tovalloles, etc., de les persones en aïllament o quarantena amb sabons o detergents habituals a 60-90 °C i deixar que s'eixugui completament. Aquesta roba s'ha de ficar dins una bossa amb tancament hermètic fins al moment de rentar-la. No s'ha de sagnar la roba abans de rentar-la.
- Els coberts, tassons, plats i altres utensilis s'han de rentar amb aigua calenta i sabó, o preferiblement en el rentaplats, si se'n disposa.



GOIB  
/

- La persona encarregada de la neteja ha de protegir-se amb guants i màscara.
- Després de fer net cal rentar-se de mans.