

Guía para el autoaislamiento

Chen Shen & Yaneer Bar-Yam
New England Complex Systems Institute
15 de marzo del 2020

Esta guía es para individuos que han sido chequeados y han dado positivo para COVID-19, pero que no tienen síntomas o solo tienen síntomas leves. Los síntomas leves incluyen fiebre baja, fatiga leve, tos, pero sin síntomas de neumonía y sin una enfermedad crónica que los acompañe.

Este documento también sirve de guía para aquellos lugares donde los recursos médicos escaseen y donde no puedan hospitalizarse las personas con síntomas moderados o incluso graves. Por favor tenga en cuenta que los consejos aquí provistos están diseñados para individuos sin síntomas o con síntomas leves.

Una vez se desarrollen los síntomas, incluyendo la dificultad para respirar y la fiebre alta, busque ayuda médica inmediata.

General

- Reconozca que la mayoría de los casos terminan en una recuperación total de salud. La cuarentena es una necesidad temporal, típicamente dura 14 días.
- Se recomienda firmemente vivir solo, o al menos en un espacio separado.

Si vive solo

- Mantenga un registro detallado de su condición de salud. Mantenga un diario de salud, escríbalo con letra clara y póngalo en un lugar obvio. El diario debe incluir: entradas con fecha y hora, pulso, saturación (usando un oxímetro), cualquier síntoma, comidas, medicina tomada y dosis.
- Manténgase al tanto con información local sobre qué hacer cuando progresen los síntomas. Tenga a contactos clave en opción de “marcado rápido” en su celular. Organice una supervisión (por lo menos diaria) con algún familiar o amigo. Infórmeles sobre toda su información de contacto para emergencias, así como sobre cualquier información necesaria para entrar a su casa en caso de estar incapacitado.
- Tome responsabilidad por su salud hidratándose bien, comiendo una dieta balanceada, durmiendo regularmente. Mantenga o desarrolle actividades de entretenimiento o educación; incluyendo lectura, solitario, juegos en línea, u otras interacciones en línea.
- Lávese las manos frecuentemente, con jabón o antibacterial, por lo menos durante 20 segundos cada vez.
- Ventile regularmente su vivienda, esto es crucial.
- Lave las sábanas de la cama, las toallas y la ropa frecuentemente. Separe las suyas de las de los demás.
- Evite el contacto con su mascota u otros animales. Si no es posible, asegúrese de usar una mascarilla y lávese las manos antes y después de interactuar con mascotas.
- Aíslese de cualquier contacto físico con otros, pero manténgase en contacto con familia y amigos a través de mensajes de texto, llamadas, video llamadas, o cualquier otro medio electrónico. Esto es importante por muchas razones, incluyendo mantenerse enfocado en un horizonte positivo.
- Si las noticias sobre el desarrollo del brote le generan más ansiedad, por favor no se enfoque demasiado en ella para evitar una carga adicional para su salud mental.
- Elabore una rutina diaria consistente. Si es posible, haga una cantidad moderada o incluso pequeña de ejercicio físico.
- Coordine la logística de llevar comida y víveres a domicilio con amigos, familia o autoridades locales. Tenga en cuenta todos los

elementos esenciales y esté atento a cuándo cada uno escaseará, anticipe e informe a los proveedores con antelación. El domicilio sin contacto es lo mejor. Una mascarilla y unos guantes se requieren mientras se interactúe con los domiciliarios.

- Consulte con las autoridades locales y los proveedores de salud sobre la duración y las condiciones para terminar un autoaislamiento. Limpie el espacio y lave las sábanas, las toallas y la ropa antes de salir. Sea cauteloso incluso después del autoaislamiento.
- En áreas suburbanas o rurales, donde entrar y salir de la casa es posible sin el contacto con otros o con espacios compartidos, puede salir a caminar. No se le olvide que está en cuarentena y no interactúe con otros o vaya a espacios donde es probable que otros estén, cuando haya alguien o no.

Si vive con otros

- Las personas que comparten la vivienda con usted se consideran “contactos cercanos” y deberían seguir las guías locales sobre contactos cercanos, incluyendo evitar el contacto innecesario con otros.
- Las personas que comparten la vivienda con usted no deberían traer visitantes, especialmente personas vulnerables (adultos mayores o personas con enfermedades crónicas). Debe informársele a cualquier visitante sobre la presencia de un individuo en cuarentena.
- Defina claramente, con ayuda visual si es posible, las diferentes zonas dentro de la vivienda. El cuarto y el baño usado por el paciente en cuarentena son consideradas Zonas Rojas. Las áreas conectadas con la Zona Roja (por ejemplo, la sala) son consideradas Zonas Amarillas. Los demás cuartos separados son Zonas Verdes.
- El paciente debería seguir estrictamente una etiqueta para estornudar: lo puede hacer en pañuelos desechables o en la manga interior de una vestimenta (que debe ser prontamente lavada).
- Disponga un mecanismo de comunicación dentro de la vivienda para que el paciente pueda informar a los demás residentes cuándo saldrá de la habitación.
- El paciente debería desinfectar las Zonas Rojas regularmente. Los demás residentes pueden desinfectar las Zonas Amarillas y las Zonas Verdes regularmente.
- El paciente debería limitarse a la Zona Roja, minimizando sus entradas a la Zona Amarilla y evitando completamente la Zona Verde. Los objetos en contacto cercano con el paciente también deberían seguir esta regla. Fuera de la Zona Roja, el paciente debe llevar mascarilla y guantes.
- Esté atento a las posibles rutas de transmisión. Espacios compartidos: cocina, baños, etc. Víveres compartidos: bebidas, comidas, etc. Superficies compartidas (todas las cuales deberían desinfectarse diariamente): manijas de puertas, mesas, controles, interruptores de luces, etc.
- El paciente debería limpiar después de hacer uso de cualquier espacio compartido, especialmente el baño. Mantenga la tapa del inodoro cerrada mientras no esté en uso.
- El paciente debería tener una papelería/basurera separada para botar guantes, mascarillas y pañuelos desechables.
- Si es posible, un residente debería encargarse de llevar y recibir paquetes desde la puerta del paciente; para minimizar la necesidad del paciente en cuarentena de salir de la Zona Roja.