

# COVID-19

#EsteVirusLoParamosUnidos



Junta de Andalucía  
Consejería de Salud y Familias  
SERVICIO ANDALUZ DE SALUD

HOSPITAL  
UNIVERSITARIO  
CLÍNICO SAN CECILIO

## Precauciones a considerar en su domicilio al recibir el alta hospitalaria

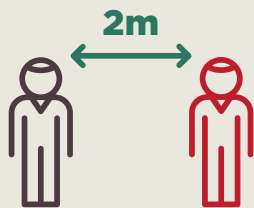
### Lugar de aislamiento: Disponga de un teléfono en la habitación.

Es conveniente que, durante los **14 días tras el alta**, se continúe con **medidas de aislamiento domiciliarias** como se explican en este folleto.

**No fume.** El **tabaco es nocivo** para la salud y **agrava cualquier enfermedad respiratoria**. En su centro de salud le ayudarán a dejarlo o le informarán de los medios disponibles más cercanos. **Evite ambientes con humo.**



**Quédese en su casa**, evite salir de la habitación, manteniéndola ventilada y con la puerta cerrada.



Evite distancias de **menos de 2 metros** con las personas que conviva.



**Quédese en su casa**, evite salir de la habitación, manteniéndola ventilada y con la puerta cerrada.



**Utilice su propio baño.** Si lo comparte, debe desinfectarse antes de que lo usen otros.



Tenga en la habitación **productos de higiene** de manos.



Tenga un **cubo de basura de pedal** en la habitación.



Una vez en su casa, **póngase el termómetro y compruebe su temperatura**, al menos los primeros 4-5 días. Consulte con su médico si empeora su salud.



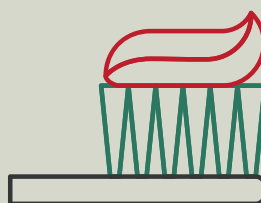
**Tome la medicación** como se le ha indicado su médico



Siga una **dieta saludable** haciendo al menos cuatro comidas al día con alimentos fáciles de masticar. Es muy recomendable que se mantenga en su **peso adecuado**.



Ingerir **abundantes líquidos** si no existen contraindicaciones médicas.



Realizar una buena **higiene oral diaria**, en especial si tiene prescritos inhaladores.



En caso de acudir a un centro sanitario **no olvide llevar los informes médicos** que tenga y la medicación que toma.

Los productos de desecho deben tirarse en la bolsa de plástico colocada dentro del cubo de basura. Anúdela bien antes de tirarla.



COVID-19



Junta de Andalucía  
Consejería de Salud y Familias  
SERVICIO ANDALUZ DE SALUD



HOSPITAL  
UNIVERSITARIO  
CLÍNICO SAN CECILIO

## Consejos generales a tener en cuenta

### Prevenir el contagio



**Tápese al toser y estornudar** con un pañuelo de papel y tírelo a la papelera.



**Lávese las manos** con agua y jabón de forma enérgica.

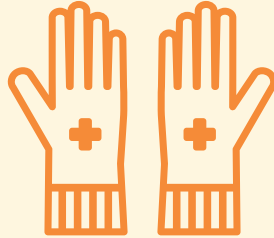


**No comparta utensilios personales** como toallas, vasos, platos, cubiertos y cepillo de dientes.



**Póngase la mascarilla** si sale a espacios comunes o entra alguien en la habitación y lávese las manos al salir.

### Persona cuidadora



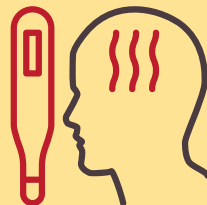
**Use guantes** para cualquier contacto con secreciones.



**Utilice siempre mascarilla** cuando compartan espacio.



**Lávese las manos** si entra en contacto con un paciente aunque haya usado guantes.

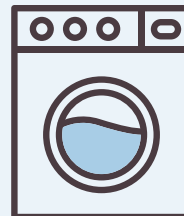


La persona cuidadora **no debe tener factores de riesgo** de complicaciones y debe realizar **autovigilancia** de los síntomas.

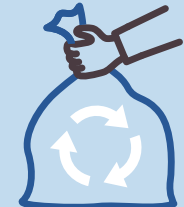
### Limpieza del hogar



**Use lavavajillas** o friegue con agua caliente.



**Lave la ropa a 60-90°** y séquela bien



**No sacudir la ropa**, meterla en bolsa hermética. Lavarse las manos después de tocar la ropa.



**Limpie a diario las superficies que se tocan a menudo:** baño e inodoro con bayetas desechables (1 parte de lejía al 5% X 99 de agua). Lávese las manos al terminar.

### Ejercicios y cuidados

**Evitar períodos largos sentado o sin moverse:**

Cada dos horas de un paseo por su casa y realice un par de ejercicios de fuerza con los brazos y piernas. Levantar algún peso ligero, o empujar la pared y hacer varias repeticiones, de pie levantar alternativamente una rodilla y otra.

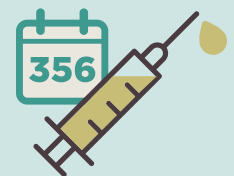
**Ejercicios respiratorios para recuperar la función pulmonar**

→ **INSPIRAR** lentamente solo por la nariz.  
→ **AGUANTAR** el aire dos o tres segundos, si se puede. → **SOPLAR** lentamente por la boca con los labios fruncidos, ofreciendo resistencia a la salida del aire. → **TUMBADO** y con las piernas estiradas, coloque sus manos sobre la barriga, note como se hincha al tomar aire y se deshincha al soltarlo. Repita este ejercicio 10 - 15 veces al menos en dos ocasiones al día, por ejemplo por la mañana y por la tarde. Boca formando una U con los labios.



**Cuidados de la piel**

Tanto la mascarilla como las gafas nasales pueden provocar úlceras por presión en diversas zonas (tabique nasal, mejillas, zona superior de la orejas...). **Hidratar la piel muy bien:** recuerde que no debe utilizar aceites ni vaselina si tiene oxígeno en casa.



Todos los años, salvo contraindicación médica, debe administrarse la **vacuna antigripal** si es mayor de 65 años o tiene alguna enfermedad crónica.

Diseño adaptado del modelo de cuidados a pacientes afectados por coronavirus tras alta hospitalaria de la Clínica Universidad de Navarra.

Bibliografía: Recomendaciones de fisioterapia y ejercicio físico para personas afectadas por el covid19 del colegio profesional de fisioterapeutas de la comunidad de Madrid.