

	COMPAÑÍA MINERA DEL PACIFICO	GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	GSSO-INS-003
	<b>PROTOCOLO COVID19 ANEXO C: CUIDADOS EN CASA</b>		Ver. 00 Fecha: 27/09/20

# PROTOCOLO COVID19

## ANEXO C

### CUIDADOS EN HOGAR PERSONAS CONTAGIADAS E INTRADOMICILIARIOS

**Compañía Minera del Pacífico**

	COMPAÑÍA MINERA DEL PACIFICO	GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	GSSO-INS-003
	<b>PROTOCOLO COVID19</b> <b>ANEXO C: CUIDADOS EN CASA</b>		Ver. 00 Fecha: 27/09/20

ANEXO C

C. CUIDADO DE LAS PERSONAS.....	3
C.1 CUIDADOS EN EL HOGAR DE PERSONAS POSITIVAS Y CONTACTOS INTRADOMICILIARIOS POR COVID19 EN EMPRESA CMP: .....	3
C.1.A Ante Decisión de Permanecer en el Hogar .....	3
C.1.B Manejo en el hogar de personas sospecha, casos positivos, casos probables y contactos estrechos (en aislamiento o cuarentena): .....	4

	COMPAÑÍA MINERA DEL PACIFICO	GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	GSSO-INS-003
	<b>PROTOCOLO COVID19</b> <b>ANEXO C: CUIDADOS EN CASA</b>		Ver. 00 Fecha: 27/09/20

## C. CUIDADO DE LAS PERSONAS

### C.1 CUIDADOS EN EL HOGAR DE PERSONAS POSITIVAS Y CONTACTOS INTRADOMICILIARIOS POR COVID19 EN EMPRESA CMP:

#### C.1.A Ante Decisión de Permanecer en el Hogar

##### Información y comunicación

La familia como el trabajador deben estar suficientemente informados sobre COVID-19 para que puedan llevar a cabo los cuidados en el hogar y evitar la posible propagación de COVID-19 dentro de su grupo familiar. Deben estar muy bien informados sobre las medidas de prevención establecidas como básica de infecciones y medidas de control sobre cómo cuidar al miembro infectado con COVID-19 de la familia, de la manera más segura posible, y para prevenir la propagación de la infección a los contactos intradomiciliarios.

Además, se debe resolver otros servicios que puedan requerir como familia (por ejemplo, servicios médicos, de farmacia disponible y de consultas que podrán realizar todos los días cuando el médico los llame). Deberán conocer los problemas o síntomas respiratorios leves y diferenciarlos con los síntomas o signos de gravedad para llamar al médico a cargo en cada Valle.

##### Cuidados que debe brindar el equipo médico:

Se recomienda mantener un enlace de comunicación directa del enfermo y su familia con el médico de cada Valle (casos positivos) y el médico de las residencias (contactos) que harán el seguimiento de los contactos, hasta la recuperación completa del afectado de manera diaria. Los cuidados en el hogar están indicados sólo en pacientes con COVID-19 que presentan síntomas leves, los con síntomas graves deben ser trasladados a un centro asistencial.

El paciente y la familia deben recibir apoyo continuo educación y monitoreo. Se debe dejar por tal motivo, un teléfono de contacto del equipo médico por eventualidades médicas que se requieran de urgencia a cada familia, más el número del SAMU (131) por si se requiere llamar, según indique su médico.

Las personas infectadas con COVID-19 deben permanecer en casa hasta que sus síntomas respiratorios cesen. Y todas las personas que viven bajo el mismo techo del enfermo son considerado contactos y su salud debe ser monitoreada por el equipo médico asignado a diario, y todos cumplir los 14 días de cuarentena.

##### Rol del Cuidador

Limite el número de cuidadores del paciente, el familiar que cumplirá el rol de cuidador, no debe ser mayor de 65 años o tener condiciones de salud concomitantes (enfermedades crónicas) o estar embarazada, y siempre debe tomar todas las medidas de precauciones necesarias, incluidas el distanciamiento físico.

A su vez, si el cuidador o un miembro del hogar desarrolla síntomas de infección respiratoria aguda (2 o más de los siguientes síntomas), que incluye fiebre mayor a 37,8° C, tos, dolor de garganta, dificultad para respirar, pérdida del gusto, pérdida del sabor, dolor muscular, dolor torácico, calofríos, diarrea o cefalea, son considerados casos altamente sospechosos de COVID-19 y deben dar aviso en el monitoreo diario de llamados de su médico.

##### Equipamiento necesario:

	COMPAÑÍA MINERA DEL PACIFICO	GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	GSSO-INS-003
	<b>PROTOCOLO COVID19</b> <b>ANEXO C: CUIDADOS EN CASA</b>		Ver. 00 Fecha: 27/09/20

Debería existir insumos para la prevención de la infección en el hogar (kit con provisión para 14 días), donde se incluya para caso y cuidador, lo que se ha denominado el Equipo de Protección Personal (EPP): mascarillas N95 como medida preventiva (considerando duración máxima en uso continuo de 6 horas), guantes y escudo facial o protector ocular para el cuidador, pechera desechable, jabón e hipoclorito de sodio.

Es recomendable exista en el hogar un botiquín médico que incluya los siguientes elementos:

- Termómetro.
- Saturómetro.
- Paracetamol.
- Medicamentos de corresponder a una patología crónica concomitante

Medidas de distanciamiento social, limpieza mano e higiene respiratoria para todo el grupo familiar

Aunque es probable que las familias ya estén familiarizadas con estas medidas, deben recordarse como una forma de ser más seguro el hogar del riesgo de infección, para ello:

- La familia debe restringir las visitas.
- El distanciamiento social incluye abstenerse de abrazar, besar o dar la mano a los visitantes extremadamente necesarios de recibir. Implica mantener una distancia de al menos 2 metros y evitar estar cerca de cualquiera que esté tosiendo o estornudando.
- Higiene de manos significa lavarse las manos de manera regular y minuciosamente por 40 segundos con agua y jabón, también evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. La desinfección con alcohol gel debe ser excepcional para momentos donde no se pueda lavar las manos.
- La higiene respiratoria significa cubrirse la boca y nariz con codo doblado cuando se tose o estornuda, o sobre un pañuelo desechable el que debe ser eliminado inmediatamente en un contenedor con tapa y doble bolsa.

**C.1.B Manejo en el hogar de personas sospecha, casos positivos, casos probables y contactos estrechos (en aislamiento o cuarentena):**

Cuidados en el hogar a las personas y su ambiente, paso a paso:

Las familias deben adherirse a las siguientes recomendaciones del MINSAL, extraídas algunas de ellas textuales de la norma:

- Coloque al paciente en una habitación individual bien ventilada.
- Los miembros del hogar deben permanecer en una habitación diferente al enfermo o, si eso no es posible, mantenga una distancia de al menos 2 metro de la persona enferma (por ejemplo, dormir en una cama separada).
- Limite el movimiento del paciente y minimice el uso de espacios compartidos. Asegúrese de que los espacios compartidos (por ejemplo, cocina, baño) estén bien ventilados (por ejemplo, mantener las ventanas abiertas).
- El cuidador debe usar una mascarilla todo el tiempo mientras esté en la misma habitación con la persona enferma. Las mascarillas no deben tocarse ni manipularse durante el uso. Si la mascarilla se humedece o ensucia con secreciones, debe cambiarse de inmediato. Deseche la mascarilla después de su uso y realice la higiene de las manos después de quitarse la mascarilla.
- Realice lavado de manos después de todo contacto con personas enfermas. El lavado de manos debe realizarse antes y después de la preparación comida, antes de comer, después de ir al baño y cuando las manos se vean sucias. Si las manos no están posiblemente sucias, se puede usar un desinfectante para manos a base de alcohol.

	COMPAÑÍA MINERA DEL PACIFICO	GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	GSSO-INS-003
	<b>PROTOCOLO COVID19</b> <b>ANEXO C: CUIDADOS EN CASA</b>		Ver. 00 Fecha: 27/09/20

Realice la higiene de manos usando agua y jabón cuando las manos están visiblemente sucias. Es deseable utilizar toallas de papel desechables para secar las manos. Si no está disponible, use toallas de tela exclusiva para el enfermo y para el cuidador. Reemplácelas cuando se mojen.

- La higiene respiratoria debe ser practicada por todos, especialmente por las personas enfermas. Higiene respiratoria se refiere a cubrirse la boca y la nariz durante la tos o estornudar con mascarillas, pañuelos desechables o codo flexionado, seguido de lavado de manos.
- Deseche los materiales utilizados para cubrir la boca o la nariz.
- Evite el contacto directo con fluidos corporales, particularmente orales, secreciones respiratorias y heces. Use guantes desechables para proporcionar cuidado bucal, respiratorio y cuando esté en contacto con heces, orina y desechos. Realizar lavado de manos antes y después de quitarse los guantes.
- Guantes, pañuelos, mascarillas y otros desechos generados por las personas enfermas o cuidador de persona enferma, deben ser colocadas en un contenedor forrado con plástico y cerrarlo antes de desecharlo con otros residuos domésticos.
- Evite otros tipos de contactos exposición con personas enfermas o artículos contaminados en su entorno inmediato (por ejemplo, evite compartir cepillos de dientes, cigarrillos, utensilios para comer, platos, bebidas, toallas, paños o ropa de cama). Una vez utilizados los utensilios y platos, deben limpiarse con detergente y agua después del uso y pudiendo ser reutilizados.

Alimentación recomendada:

- Asegurar y mantener una buena hidratación de las personas en aislamiento: recomendación de ingesta de líquidos es primordial y se debe garantizar el consumo de agua a demanda (según la sensación de sed) o incluso sin dicha sensación, especialmente en persona mayores, garantizando al menos 1,8 litros de líquido al día, prefiriendo siempre el agua como fuente de hidratación. También pueden ser de gran interés el consumo de caldos vegetales, caldos de carne y de pescado (desgrasados), infusiones y té.
- Tomar al menos 5 raciones entre frutas y hortalizas al día: En el caso de existir molestias en la garganta, fiebre o falta de apetito, es importante realizar preparaciones culinarias que contribuyan a una fácil deglución para favorecer el consumo de frutas y hortalizas. Preparaciones de hortalizas en forma de puré o crema enriquecidas con aceite de oliva o presentar la fruta pelada y cortada puede ayudar a incrementar el deseo por consumir frutas y hortalizas. Para los más pequeños, la recomendación es ofrecer, pero nunca forzar.
- Elegir el consumo de productos integrales y legumbres: Se recomienda elegir cereales integrales procedentes de grano entero (pan integral, pasta integral, arroz integral), y legumbres guisadas o estofadas, tratando de cocinar estos alimentos con verduras.
- Elegir productos lácteos (leche y leches fermentadas/yogur) preferentemente bajos en grasa: Cuando se habla de la recomendación del consumo de leches fermentadas, como el yogur, postres, etc., se hace referencia sólo al tipo natural, no el resto de las variedades saborizadas, aromatizadas, con frutas, etc., pues contienen una cantidad importante de azúcar añadido. No existen pruebas de que el consumo de lácteos fermentados ayude de alguna forma en las defensas y a prevenir o disminuir el riesgo de infección. Es a través de una dieta variada en frutas, hortalizas, productos integrales, legumbres, frutos secos, semillas y leches fermentadas/yogures donde podemos contribuir a una flora intestinal más saludable.
- Consumo moderado de otros alimentos de origen animal dentro de las recomendaciones saludables: El consumo de carnes (3-4 veces a la semana, pero máximo 1 vez a la semana carne roja - ternera, cordero o cerdo), pescados (2-3 veces

	COMPAÑÍA MINERA DEL PACIFICO	GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	GSSO-INS-003
	<b>PROTOCOLO COVID19</b> <b>ANEXO C: CUIDADOS EN CASA</b>		Ver. 00 Fecha: 27/09/20

a la semana), huevos (3-4 veces a la semana), y quesos debe realizarse en el marco de una alimentación saludable, eligiendo de forma preferente carnes de aves (pollo, pavo, etc.), conejo y las magras de otros animales como el cerdo, y evitando el consumo de embutidos, fiambres y carnes grasas de cualquier animal. En carnes y pescados se recomienda utilizar técnicas culinarias bajas en grasa como son la plancha, salteado, asado o guisado con muy poca grasa.

Limpieza y desinfección de superficies ante casos positivos de Covid19 (implementarse en hogares con casos positivos, sospechosos, probables y contactos estrechos):

- El cuidador o el mismo afectado si es autovalente, debe preocuparse que cualquier superficie que se ensucie con las vías respiratorias, secreciones u otros fluidos corporales de las personas enfermas, p.ej. el inodoro, los lavamanos y los baños deben estar limpiado con un desinfectante doméstico normal que contiene hipoclorito de sodio (solución de cloro: un litro de agua y 20 cc de cloro, 4 cucharadas grandes) en los baños utilizar una mayor concentración de cloro (por cada 450 cc de agua; 50 cc de cloro). Las superficies deben ser enjuagado con agua limpia después de 10 minutos de contacto con el cloro.
- Existen elementos que no pueden ser desinfectados con blanqueadores o soluciones puras como; teléfono, equipos de control remoto, manijas de puertas, botones en el ascensor, etc., entonces se podría usar alcohol al 70%.
- Siempre que sea posible, use materiales de limpieza desechable. Deseche cualquier equipo de limpieza hecho de paños y materiales absorbentes, p. trapeador y trapos de limpieza. Si no es posible eliminarlos, desinfectar adecuadamente el material de limpieza no poroso con hipoclorito al 5%, y luego lavar de manera habitual con detergente.
- Textiles, ropa de cama y ropa deben ponerse en bolsas y manejadas con cuidado para evitar potenciales diseminaciones aparte del resto de la ropa de los integrantes del hogar. Se deben lavar con agua caliente (60-90 °C) con los detergentes habituales y secar bien. Todos los artículos usados deben lavarse en conjunto. No agite la ropa sucia y evite el contacto directo de la piel y la ropa con materiales contaminados. Use guantes desechables y ropa protectora (por ejemplo, delantales de plástico) al limpiar o manipular superficies o ropa sucia contaminadas con fluidos corporales. Realizar lavado de manos antes y después de quitarse los guantes. Si el caso utilizó artículos desechables (toallas de mano, guantes, mascarillas, pañuelos) deben ser colocado en un recipiente con tapa doble bolsa, así se saca la que está ocupada y de deposita a otra bolsa más grande en la basura.
- Las áreas que son comunes y que ojalá no existan con el enfermo, aunque sean un tiempo mínimo (corredores) pueden ser limpiado y desinfectado de manera especial una vez al día.
- El cuidador debe estar capacitados en el uso de Equipo de protección personal (EPP) e higiene de manos inmediatamente después de retirar el EPP, y cuando el trabajo de limpieza y desinfección termina.
- Todas las habitaciones y áreas comunes del hogar deben estar ventiladas a diario.