

## Precaucións a considerar no domicilio polo persoal sanitario



Nos centros sanitarios é onde se encontra a maior concentración de virus. Por iso, débese intentar que todos os elementos que se utilizaron para traballar queden no propio centro para o seu lavado e desinfección, dende a roupa ata os zapatos, xa que poden supoñer un risco para as persoas que conviven



Ao chegar a casa, deixa na entrada o bolso, chaqueta, calzado.... e lava as mans.



É recomendábel que se duche se é posible antes de saír do traballo o ao chegar a casa, para favorecer a eliminación de posibles fómites.



Desinfecta o móbil, as gafas, e calquer outro obxecto que trouxeras e usaras no hospital ( maletín, ordenador... ) .



A roupa persoal, toallas e roupa de cama lóvanse nun programa de lavado non inferior a 40°C.



Non compartas obxectos de uso persoal tal como cepillos de dentes, vasos, pratos, cubertos, toallas, etc. Recomendase lavar a louza e cubertos utilizados con auga quente xabonosa e, a poder ser, no lavalouzas.



Aconséllase limpar habitualmente a cociña e o cuarto de baño con deterxentes que conteñan lixivia. Recomendase utilizar material de limpeza desbotable.



Debes de ser consciente de que podes contaminar por fómites: teléfonos, mandos de televisión, material ofimático, billas, interruptores, tiradores de portas... polo que se deberán limpar habitualmente con desinfectantes.

Recorda que non é posible facer unha desinfección total, o obxectivo é diminuír o risco.



No momento que acudas ao teu domicilio, ao finalizar o traballo nun centro sanitario, deberás ser consciente de que pode supoñer un risco para as persoas que conviven contigo.

Deberás procurar ter o mínimo contacto con persoas que teñen factores de risco:



con 70 ou máis anos de idade, cun alto grao de dependencia, residen nun centro sociosanitario, embarazadas, trasplantados e persoas con: diabetes, enfermidade cardíaca ou respiratoria, alteración da coagulación inmunsupresión, disfunción renal ou hepática hipertensión arterial  
Nestes casos debes extremar as precaucións



Utiliza baños diferentes na medida do posible e/ou desinfectao en cada uso ademais de adoptar as recomendacións xerais.



Hixiene de mans frecuente (lavado con auga e xabón ou solucións alcohólicas), especialmente despois de contacto directo con persoas enfermas ou a súa contorna.



Ao tusir ou esburrar, cubre a boca e o nariz co cóbado flexionado.  
Usa panos desbotables, e tíraos tralo seu uso  
Evitar tocarse os ollos ,a nariz e a boca, xa que as mans facilitan a transmisión



Se algún membro da casa presenta síntomas compatibles coa enfermidade, realiza illamento segundo recomendacións.  
Deberás notificar este contacto ao servizo de saúde laboral o Medicina Preventiva da túa área sanitaria