



RECOMENDACIONES DURANTE EL AISLAMIENTO DOMICILIARIO POR COVID-19

Los servidores judiciales, contratistas por prestación de servicios, judicantes y practicantes que deban permanecer en estado de aislamiento preventivo por ser caso sospechoso, probable o confirmado por diagnóstico de COVID-19, deberán tener en cuenta:

- Permanecer en una habitación bien ventilada, con la puerta cerrada y una ventana que se pueda abrir y que en lo posible dé hacia un área con buena ventilación.
- No podrá desplazarse en transporte público colectivo, deberá transportarse en automóvil individual y usar tapabocas. Si se desplaza acompañado, se recomienda ventilar el automóvil y no utilizar aire acondicionado o calefacción.
- No permitir el ingreso de visitantes a la habitación en la cual se encuentra sin elementos de bioseguridad.
- Se debe evitar el contacto con otras personas. Si va a salir por alguna circunstancia de la habitación deberá usar el tapabocas, así mismo si va a estar en contacto con alguien como quien lleva los alimentos.
- Si el tapabocas se humedece o se rompe, debe eliminarlo, lavarse las manos y reemplazarlo por un nuevo.
- Evitar tocarse la cara: boca, nariz y ojos.
- Utilizar pañuelos desechables.
- No podrá desarrollar ningún tipo de actividad social o laboral fuera de la habitación asignada mientras no haya culminado su periodo de aislamiento.
- No necesita usar el tapabocas cuando esté solo en la habitación.
- Realizar con frecuencia higiene de manos con agua y jabón, por al menos 20 segundos, antes de comer, después de toser, estornudar o tirar un pañuelo usado a la basura, así como después de retirarse el tapabocas, ir al baño o cuando se encuentren visiblemente sucias. En la siguiente dirección electrónica encuentra recomendaciones realizadas por la OMS para un correcto lavado de manos:

https://www.who.int/gpsc/information_centre/gpsc_lavarse_manos_poster_es.pdf?ua=1

- Para secarse las manos después de lavárselas con agua y jabón, es preferible usar toallas de papel desechables. De no haberlas, se utilizarán toallas de tela limpias, que se deben cambiar cuando estén húmedas.
- Mantenerse hidratado y procurar un sueño reparador.

- Las sábanas, toallas, platos y cubiertos utilizados no deben compartirse con otras personas, pero sí lavarlos por separado.
- Si presenta alguna sintomatología durante el período de aislamiento, debe comunicarse con su EPS e informar a su jefe inmediato y al Coordinador de SST.

MANEJO DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL EN EL AISLAMIENTO

- Las personas que brinden atención al aislado deben usar tapabocas y guantes desechables (una vez usados se deben desechar y realizar lavado de manos).
- El tapabocas debe cubrir boca y nariz y se debe desechar una vez esté mojado o sucio, depositándolo en el recipiente dispuesto para el manejo de residuos sólidos.

MANEJO DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN EN EL AISLAMIENTO

Al momento de adelantar las actividades de limpieza y desinfección de la habitación, debe tener en cuenta:

- Usar guantes desechables para realizar estas actividades.
- Utilizar desinfectantes o alcohol para la limpieza de los objetos, superficies y materiales de uso constante; así como las superficies del baño (o cualquier otro objeto sobre el que se estornude o tosa).
- Realizar la limpieza de áreas y superficies con el fin de retirar el polvo y la suciedad, con el fin de lograr una desinfección efectiva.
- Los paños utilizados para realizar la limpieza y desinfección deben estar limpios.
- El personal de limpieza debe lavar sus manos antes y después de realizar las tareas de limpieza y desinfección, así mismo se deben utilizar guantes y seguir las recomendaciones del fabricante de los insumos a utilizar.
- Varios productos de limpieza y desinfectantes vendidos en supermercados pueden eliminar el coronavirus en las superficies. Revise las recomendaciones de cada fabricante para realizar el adecuado proceso de limpieza. Consulte el listado de desinfectantes en el siguiente enlace:

https://www.epa.gov/sites/production/files/2020-03/documents/sars-cov-2-list_03-03_2020.pdf.

- Las superficies del cuarto de baño y el sanitario deben limpiarse y desinfectarse al menos una vez al día.

- La ropa, las sábanas y las toallas sucias deben separarse y lavarse con agua y jabón. La ropa sucia no debe sacudirse y se debe evitar que entre en contacto directo con la piel. Lavarse bien las manos con agua y jabón después de manipular la ropa sucia.
- Si está lavando ropa de cama, como sábanas y cobijas, o toallas, evite "abrazar" la ropa y use una cesta o bolsa de ropa mientras la lleva al área de lavandería para evitar un posible contagio.
- Elimine los guantes y paños en una papelera después de usarlos, si sus guantes son reutilizables, antes de quitárselos lave el exterior con el mismo desinfectante limpio con que realizó la desinfección de superficies, déjelos secar en un lugar ventilado. Al finalizar el proceso báñese y cámbiese la ropa.

MANEJO DE RESIDUOS EN EL AISLAMIENTO

- Los residuos generados en el entorno de la persona aislada tales como guantes, el tapabocas y pañuelos desechables o de tela, entre otros se manejarán de manera diferenciada de los demás residuos.
- Destinar en la habitación un recipiente preferiblemente con tapa y dotado de bolsa plástica, la cual debe ser cerrada antes de salir de la habitación y ser introducida en una segunda bolsa.

RECOMENDACIONES ADICIONALES

Los servidores judiciales, contratistas por prestación de servicios, judicantes y practicantes deben además tener en cuenta:

- Mantener contacto con sus redes de apoyo y evitar el contacto físico.
- De ser posible mantenga las rutinas diarias normales, como comer y hacer ejercicio.
- Realice actividades que lo ayuden a relajarse, use el aislamiento como una oportunidad para realizar las actividades para las que generalmente no tiene tiempo.
- Si desarrolla síntomas gripales poco después de dejar el aislamiento consulte a su servicio de salud.