

Precauciones en caso de atender en casa a pacientes con el nuevo coronavirus

El 80 % de los pacientes contagiados con el nuevo coronavirus tiene síntomas leves y en la mayoría de los casos son atendidos en su propia casa. Por ello, para su referencia presentamos a continuación un resumen de los consejos de los especialistas y del panel gubernamental de expertos con respecto a la atención en el hogar.

1. Ante fiebre o síntomas de un resfrío, no ir a clases o a trabajar y abstenerse de salir.
2. Si una fiebre de 37,5 °C continúa por cuatro días, consulte con un centro especializado.
3. Precauciones en caso de «recuperación o cuarentena en el hogar»
 - ① Limitarse a cuidar a una sola persona, usando guantes, mascarilla y una vestimenta exclusiva para ello.
 - ② El cuidador debe también lavarse las manos con diligencia y tomarse la temperatura en la mañana y en la tarde para comprobar si presenta o no síntomas.
 - ③ Las manillas de puertas y otros objetos compartidos por cuidador y paciente deben limpiarse sin falta con alcohol desinfectante, toallitas húmedas, etc.
 - ④ Lavatorios y excusados compartidos con el paciente deben quedar tapados después de usarse, además de tirar la cadena. Ventilar bastante. Lavarse bien las manos.
 - ⑤ Preocuparse de comer de manera equilibrada, separando al paciente del resto de la familia. Evitar compartir cubiertos y vajilla.
 - ⑥ La ropa sucia del paciente se puede lavar con el resto, luego de desinfectarla por más de 10 minutos en agua caliente a 80 °C, pero si le preocupa, mejor lavarla por separado.
 - ⑦ Abra las ventanas de la habitación por 10 minutos cada una o dos horas para que se ventile bien.
 - ⑧ Limpie los vómitos con alguna toalla vieja y tírelo todo dentro de una bolsa plástica. Desinfecte con alcohol después de limpiar.
 - ⑨ Se recomienda que tanto el paciente como la familia usen mascarilla al interior de la casa.
4. La mejor prevención es evitar acercarse a quien posiblemente tenga el virus. Se recomienda a los enfermos y adultos mayores evitar aglomeraciones.
5. Si tiene síntomas de resfrío y fiebre de 37,5 °C o más por cuatro días, dificultad para respirar y mucha pesadez, pregunte al Centro de consultas para retornados o personas en contacto de las oficinas de salud pública y similares de cada prefectura.

A list of consultation centers in Osaka for returnees/those who have come in contact with carriers of the novel coronavirus (帰国者・接触者相談センター) (Japanese only)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html

A list of consultation centers in Hyogo (Japanese only)

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf16/singatakorona.html>

A list of consultation centers in Kyoto (Japanese only)

<https://www.pref.kyoto.jp/kentai/news/novelcoronavirus.html#C>

Information Center for those living in Osaka Prefecture (English)

TEL: 06-6941-2297

Working hours:

Monday, Friday 9:00-20:00 (excluding holidays)

Tuesday-Thursday 9:00-17:30 (excluding holidays)

Every 2nd and 4th Sunday 13:00-17:00

Osaka Medical Net

<https://www.mfis.pref.osaka.jp/omfo/>

Guide for when you are feeling ill | Japan : the Official Guide

https://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi_guide.html