

## GUÍA PARA LA CUARENTENA PREVENTIVA (DESPUÉS DE REALIZARSE UNA PRUEBA DIAGNÓSTICA) O AISLAMIENTO DOMICILIARIO DE PERSONAS POSITIVAS POR COVID-19

Si usted requiere realizarse la prueba para COVID-19, ya sea por presentar síntomas o haber sido contacto estrecho (con o sin síntomas) de un caso confirmado<sup>1</sup> o tener resultado positivo por COVID-19 deberá seguir las siguientes indicaciones para evitar transmitir a otras personas el virus en el entorno laboral o en el hogar:

1. Una vez realizada la prueba, usted debe someterse a una **cuarentena preventiva** obligatoria en su hogar con el fin de evitar exponer a otras personas si está enfermo, recuerde que la enfermedad puede cursar asintomática, pero durante este periodo puede ser transmitida a las personas cercanas.
2. No debe ir a laborar, avise a su trabajo que se realizó una prueba para diagnóstico de COVID-19 y que estará en cuarentena preventiva hasta tener el resultado, que puede demorar de 48-72 horas. Vaya a su hogar inmediatamente, luego de realizarse la prueba.
  - a. En caso de **resultado negativo**, seguir las indicaciones del equipo de salud o de su médico tratante, quien determinará medidas a seguir y si debe continuar la cuarentena hasta cumplir los 14 días o suspender las medidas de cuarentena preventiva
  - b. Si su **resultado es positivo**, seguir las indicaciones del equipo de salud o de su médico tratante, quien determinará según su condición de salud y condiciones de su vivienda si usted debe cumplir **aislamiento domiciliario, o ser trasladado a un Hotel Hospital o a un Hospital** para atención médica. Este aislamiento deberá cumplirse por los 14 días después del día de la toma de muestra o hasta cumplir los criterios de alta. (Ver: Protocolo para la Atención Domiciliaria de Casos de Infección Respiratoria Leve en la página Web del MINSa).
  - c. De Ser positivo lo ideal es que se traslade a un Hotel – Hospital.
3. Si usted es asintomático (sin síntomas) y durante el periodo de cuarentena preventiva o aislamiento presenta síntomas, se debe informar de inmediato al personal de salud llamando al 169, contactar a ROSA o acudir a la instalación de salud más cercana.
4. Durante la cuarentena preventiva o aislamiento, debe permanecer en su hogar, cumpliendo con todas las medidas que se detallan a continuación<sup>2</sup>.
  - a. **No salga de su casa, excepto para buscar atención médica, y en ese caso, utilizar todas las medidas de prevención recomendadas por el Ministerio de Salud (uso de mascarilla, pantalla de protección facial, realizar higiene de manos y mantener distanciamiento físico de 2 metros con otras personas).**

<sup>1</sup> El rastreo de contactos en el marco de la COVID-19. Orientaciones provisionales-10 de mayo de 2020.  
[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332083/WHO-2019-nCoV-Contact\\_Tracing-2020.1-spa.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332083/WHO-2019-nCoV-Contact_Tracing-2020.1-spa.pdf)

<sup>2</sup> Recomendaciones para la atención domiciliaria de casos sospechosos o confirmados por nuevo coronavirus (COVID-19)

**b. No visite áreas públicas. No reciba visitas.**

**c. Distanciamiento físico**

- i. Limitar la movilidad y reducir al mínimo su interacción en los espacios compartidos (por ejemplo, cocina, sala, comedor), procurando en todo caso que estén bien ventilados.
- ii. En caso de que requiera circular por la casa, debe usar mascarilla y mantener distanciamiento físico de dos metros con otras personas, especialmente de las que tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19.

**d. Habitación**

- i. Permanecer en una habitación individual, en la medida de lo posible, con buena ventilación.
- ii. En caso de no ser posible, se recomienda mantener una distancia mínima de 2 metros entre las camas. Uso de mascarilla por todos los que duermen en la misma habitación.

**e. Baño**

- i. Uso individual, realizar limpieza y desinfección diariamente.
- ii. En caso de no ser posible contar con un baño individual y tener que compartirlo con otros familiares: realizar limpieza y desinfección después de cada uso (servicio, regadera y lavamanos)
- iii. Mantener artículos de uso personal separado (toalla, jabón, pasta de diente, entre otros).
- iv. Mantener insumos básicos de higiene permanente/ gel alcoholado.

**f. Uso de mascarilla** en todo momento que esté en contacto con otras personas. Ya sea si comparte dormitorio y si requiere circular en el hogar. En el caso de encontrarse en un área exclusiva para la persona (cuarto) no requiere usar mascarilla. En el caso de encontrarse solo en otras áreas de la casa que pueden ser utilizadas en algún momento por otras personas, es recomendable el uso de las mascarillas para minimizar la contaminación por saliva o secreciones. **Si esta sólo no requiere usar mascarilla.**

**g. Higiene de manos frecuente** con agua y jabón o gel alcoholado.

- i. Antes de salir del cuarto
- ii. Frecuentemente cuando requiere circular en el hogar

**h. Alimentación**

- i. Debe alimentarse dentro de la habitación.
- ii. No debe compartir platos, vasos, tazas, cubiertos con otras personas de su casa. Preferiblemente use artículos desechables.
- iii. Luego de usar estos artículos, lávelos con agua y jabón.

**i. Limpieza y desinfección rutinaria de superficies<sup>3</sup>.**

- i. Limpie y desinfecte una vez al día la habitación donde permanece durante la cuarentena preventiva o aislamiento; así como duchas, servicios y lavamanos. De preferencia y si es posible la limpieza la debe realizar la persona que está en cuarentena preventiva/aislamiento. Si lo realiza otra persona debe protegerse usando mascarilla, pantalla de protección facial y guantes.
- ii. Limpie y desinfecte frecuentemente las superficies y objetos de alto contacto (manijas de puertas, grifos de lavamanos, teléfonos, mesitas, interruptores, entre otros).
- iii. Utilice desinfectantes como cloro u otro desinfectante de uso doméstico, prepárelo adecuadamente siguiendo las instrucciones del MINSA<sup>4</sup>o según las instrucciones del fabricante.

**j. Limpieza y desinfección profunda de la habitación de aislamiento<sup>2</sup> (Pacientes COVID-10 positivos)**

Una vez finalizada el periodo de aislamiento realice una limpieza y desinfección profunda de la habitación donde permaneció el paciente:

- i. Clausurar el área, abrir puertas y ventanas y programar la limpieza y desinfección 24 horas después, si no es posible, espere el tiempo necesario. Este tiempo se establece para disminuir el riesgo de contagio de la persona que va a realizar el proceso de limpieza y desinfección.
- ii. Limpie y desinfecte todas las áreas y superficies incluyendo pisos, paredes, ventanas, techos, sillas, lámparas, abanicos, armarios, mesas, equipos, cortinas, alfombras, mobiliario u otras superficies del entorno.
- iii. Para realizar esta limpieza utilice mascarilla, pantalla de protección facial y guantes, que deberán colocarse antes de ingresar al área, una vez finalizada las tareas retírelo inmediatamente y realice higiene de manos.
- iv. Retírese la ropa con la que realizó el proceso y proceda a ducharse. Evite realizar otras actividades con la ropa con la que realizó la limpieza y desinfección del área.
- v. El área puede ser utilizada nuevamente, una vez el desinfectante haya secado completamente. Esto puede variar únicamente en caso que el fabricante del desinfectante incluya en la etiqueta alguna instrucción sobre el tiempo de espera luego de la aplicación del producto.

---

<sup>3</sup> Guía de limpieza y desinfección de superficies para establecimientos en general COVID-19 acceso <http://www.minsa.gob.pa/informacion-salud/planes-protocolos-y-guias-covid-19-0>

<sup>4</sup> Recomendaciones para la preparación de soluciones de desinfección-OPS. <https://panama.campusvirtualsp.org/sites/panama.campusvirtualsp.org/files/COVID-19/OPS%20-%20soluciones%20desinfección.pdf>

k. **Manejo de basura**<sup>5</sup>

- i. Dentro de la habitación del paciente: colocar envase o recipiente con tapa para desechos, recoger diariamente, utilizando guantes.
- ii. Antes de iniciar la limpieza y desinfección de las áreas, realice recolección de la basura del cuarto
- iii. Amarre bien la bolsa y colóquela dentro de otra bolsa.
- iv. Llévela al área de acopio temporal (donde será retirado por personal de la compañía de aseo).
- v. Utilice guantes para el manejo de las bolsas de desechos.

l. **Manejo de la ropa de vestir/ropa de cama**

- i. Utilice guantes y mascarilla para manipular la ropa usada por una persona sospechosa o positiva por COVID-19
- ii. No se debe sacudir la ropa sucia, para evitar dispersar los microorganismos.
- iii. Lavarla por separado, con agua y jabón, y secarla adecuadamente.
- iv. Limpie y desinfecte los cestos de ropa sucia.

**IMPORTANTE**

- La comunidad en general, las familias y los individuos tienen un papel muy importante en la respuesta de salud y es fundamental que cumplan estrictamente durante la cuarentena preventiva/aislamiento las medidas de prevención y control mencionadas; ya que su propósito es evitar que otras personas se contagien.
- En caso de suspensión de cuarentena, debe cumplir las medidas de prevención generales (uso de mascarilla, distanciamiento físico de 2 metros e higiene de manos frecuentemente) y se recomienda realizar monitoreo de síntomas diariamente por 7 días.
- **NOTA:** La certificación de cumplimiento de cuarentena preventiva/aislamiento será expedida por la Región de Salud (MINSA) correspondiente a su lugar de residencia. Para mayor información puede comunicarse al 169.

---

<sup>5</sup> Recomendaciones para la gestión de residuos sólidos-OPS. Sección de manejo de residuos en los hogares.  
[https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52108/OPSCDECECOVID-19200018\\_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52108/OPSCDECECOVID-19200018_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y)