

Coronavirus: qué hacer y qué no hacer en cuarentena

16/03/2020

Médicos infectólogos sugieren a las personas que se encuentren en aislamiento por el coronavirus salir a comprar lo justo y necesario, evitar los besos, no ir al cine ni al gimnasio y no compartir platos ni cubiertos. Esas son las medidas mínimas que deben tomar los que se encuentran en cuarentena por la pandemia de Covid-19.

«Los cuidados fundamentales son permanecer en la casa si la persona vino de una zona de riesgo. Todo se tiene que ir compatibilizando con la realidad, no podemos pedir cosas que no se pueden cumplir», dijo Pablo Scapellato, integrante de Sociedad Argentina de Infectología y médico del Hospital Santojanni en declaraciones a la agencia Télam.

«Si vive con otra persona, no compartir habitación. Limitar el acercamiento con personas, evitar los contactos físicos, higienizarse las manos, evitar los besos y las visitas», ejemplificó.

La infectóloga Laura Barcan diferenció entre los personas «de alto riesgo», que tuvieron una infección o estuvieron con personas que tuvieron coronavirus, y los que provienen de zonas de circulación del Covid-19.

«Los de alto riesgo tienen que extremar los cuidados. No pueden salir de sus casas, adentro tiene que estar siempre a más de 1 metro de distancia de sus convivientes, no compartir ni platos ni cubiertos, y mantenerse en una habitación con la puerta cerrada y con buena ventilación», aseveró.

«Obviamente no pueden ir a comprar a lugares con muchas personas ni a un restaurante. Que hagan las compras online o que alguien se las lleve», agregó.

Lo mismo corre para las personas con factores de riesgo de Covid-19, es decir, mayores de 65 años, con problemas respiratorios o inmunodeprimidos, sin importar si tuvieron contacto o no con personas posiblemente infectadas.

De las personas que estuvieron en países donde circula el virus, como Italia o España, la médica recomendó que «pueden salir a comprar lo justo y necesario» y también evitar los lugares donde haya muchas personas.

Para profundizar los cuidados, los médicos recomendaron a las personas que no ir al cine, no ir al gimnasio, no pasear al perro, entre otras actividades.