

# Medidas que debe tomar mientras se recupera en casa

## Información para pacientes

Usted tiene **COVID-19** confirmada (o posible), y se le ha enviado a casa para descansar y recuperarse, puesto que sus síntomas no requieren hospitalización en estos momentos. Las personas con el coronavirus, COVID-19, pueden recibir atención de apoyo para aliviar sus síntomas, a medida que el cuerpo se esfuerza por recuperarse de la infección vírica. A continuación, se ofrecen algunas cosas que debe hacer ahora y en los próximos días. También puede obtener más información sobre estas medidas a través del sitio web del Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU.

### Cuídese:

- **Comuníquese con su médico primario inmediatamente.** Infórmele que se le ha diagnosticado o que se le ha hecho la prueba y se le dio de alta para que descanse y se recupere en casa. Su médico podría tener instrucciones adicionales, o podría responder a otras preguntas que tenga mientras le orienta en su recuperación.
- **Cuide su salud.** Descanse mucho. Manténgase hidratado tomando mucho líquido, como agua o té de hierbas, cosas que no contengan cafeína ni alcohol. Opte por comidas con mucho líquido, como la sopa. Los medicamentos de venta libre pueden ayudar a controlar los síntomas; siga las instrucciones de su profesional de la salud o pídale consejo si lo necesita.
- **Siga sus síntomas muy de cerca.** Si sus síntomas empeoran, llame a su profesional de la salud de inmediato. Si desarrolla signos de emergencia, busque atención médica inmediatamente, lo mismo que haría si tuviera una afección de emergencia. Los síntomas que indican una emergencia incluyen\*:
  - dificultad para respirar o falta de aliento;
  - dolor insistente u opresión en el pecho;
  - confusión de reciente aparición o incapacidad de estar despierto o permanecer despierto;
  - labios o rostro de color morado;
  - fiebre alta continua (101 grados o más).
- **En caso de emergencia médica, llame al 911.** Infórmele al personal de respuesta que tiene o podría tener COVID-19.

*\*Esta lista no es exhaustiva. Consulte a su profesional de la salud en caso de que los síntomas que sean graves o preocupantes.*

### Ayude a proteger a sus seres queridos, profesionales de la salud y comunidad:

- **Debe quedarse en casa excepto para recibir tratamiento médico.** Quédese en casa y no vaya al trabajo, la escuela ni a otros lugares públicos, incluidas las tiendas. Si tiene que salir, evite el transporte público, los autos compartidos o los taxis y manténgase lejos de los demás (a seis pies o más de distancia).
- **Llame antes de llegar.** Si tiene una cita médica, llame al profesional de atención médica e infórmele que tiene o que podría tener COVID-19. Siga las instrucciones que le den.
- **Manténgase alejado de otras personas en su hogar.** Debe quedarse en una habitación específica lo más posible y mantenerse alejado de otras personas en su hogar para protegerlas. Mantenga la puerta cerrada. Use un baño aparte si lo hay disponible. Limpie todas las superficies que comparta con otros.
- **Use una mascarilla.** Si necesita estar cerca de otras personas en o fuera de la casa, use una mascarilla. Si no puede hacerlo (por ejemplo, porque le causa dificultad para respirar), entonces no debe haber otras personas en la misma habitación que usted.
- **Cúbrase al toser o estornudar.** Use un pañuelo desechable o el codo. Tire el pañuelo desechable de inmediato y lávese las manos o desinfectelas.
- **Lávese las manos con frecuencia.** Use agua y jabón por un mínimo de 20 segundos o utilice un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol. Es de particular importancia que se lávese las manos después de soplar la nariz, toser, estornudar, ir al baño y antes de comer o preparar comida. Para manchas visibles, el agua y jabón son lo mejor.
- **Evite compartir artículos personales con otros.** Algunos ejemplos incluyen platos, toallas y ropa de cama.
- **No toque las mascotas u otros animales mientras está enfermo.**
- **Si usted es el único adulto, limpie las superficies que se toquen con frecuencia.** Véase el dorso.



# Medidas que debe tomar mientras se recupera en casa

## Información para familias

Se le ha dado de alta a su ser querido con **COVID-19** confirmada (o posible) para que descanse y se recupere en casa. A continuación, se brindan algunas formas de ayudarlo, mientras se protege a usted mismo y a su comunidad lo más posible. Puede obtener más información sobre estas medidas a través del sitio web del Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) de EE. UU.

### Ayude a proteger a su ser querido, profesionales de la salud y comunidad:

- **Vigile su propia salud de cerca.** Llame a su profesional de la salud si desarrolla síntomas que sugieran COVID-19.
- **Familiarícese con las instrucciones médicas que le hayan dado.** Asegúrese de que entienda y pueda ayudar al paciente a seguir las instrucciones de su profesional de la salud respecto de los medicamentos y su cuidado.
- **Ayude al paciente a descansar en casa.** Ayude al paciente con las necesidades básicas en el hogar y bríndele apoyo para obtener comestibles, recetas médicas y otras necesidades personales.
- **Lleve un seguimiento de los síntomas del paciente.** Si el paciente está empeorando, llame a su profesional de la salud e infórmele que el paciente tiene COVID-19 confirmada o posible.
- **En caso de emergencia médica llame al 911.** Infórmele al personal de respuesta que está con una persona que tiene o podría tener COVID-19.
- **Manténgase alejado físicamente del paciente lo más que sea posible.** Los miembros del hogar deben mantenerse en otra habitación o estar lo más separados del paciente que se pueda, dejar la puerta de la habitación del paciente cerrada y usar una habitación y baño aparte, si los hay disponible. No se deben recibir visitas y el paciente debe mantenerse alejado de las mascotas.
- **Use una mascarilla.** El paciente debe usar una mascarilla cuando esté con usted y otras personas. Si no puede usarla (por ejemplo, porque le causa dificultad para respirar), usted debe usar una mascarilla cuando esté en la misma habitación que el paciente. **Use también una mascarilla y guantes desechables** cuando toque o entre en contacto con los líquidos corporales del paciente, como saliva, esputo, mucosidad nasal, vómito, orina o heces. Tire las mascarillas y guantes desechables después de usarlos.
- **Mantenga una buena ventilación.** Asegúrese de que los espacios compartidos en el hogar tengan buena ventilación, como por medio de un aire acondicionado o una ventana abierta (si el clima lo permite).
- **Lávese las manos con frecuencia.** Use agua y jabón por un mínimo de 20 segundos o utilice un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol. Para manchas visibles, el agua y jabón son lo mejor.
- **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca** con las manos sin lavar.
- **Evite compartir los artículos personales con el paciente**, como platos, toallas y ropa de cama.
- **Limpie las superficies de mucho contacto todos los días.** Algunos ejemplos incluyen perillas, encimeras, superficies de mesas, instalaciones de baño, inodoros, teléfonos o tabletas, teclados y mesas de noche. Además, debe limpiar las superficies que tengan líquidos corporales.
- **Use guantes desechables mientras maneja la ropa sucia y otros artículos sucios**, y mantenga los artículos sucios alejados de su cuerpo. Lávese las manos inmediatamente después de quitarse los guantes.

