

Como Aislarse en la Casa con Síntomas de COVID-19

Su doctor ha determinado que usted se puede recuperar mejor en aislamiento en la casa. Por favor siga los pasos a continuación para tener la mejor recuperación posible y evitar infectar a otros.

Manténgase en la casa excepto para ir al médico

Debe restringir las actividades fuera de su hogar, excepto para obtener atención médica. No vaya al trabajo, a la escuela ni a las áreas públicas. Evite el uso de transporte público, viajes compartidos o taxis.

Sepárese de otras personas y animales en su casa

Gente: Lo más que sea posible, debe permanecer en una habitación específica y lejos de otras personas en su hogar. Además, debe usar un baño separado, si hay uno disponible.

Animales: Debe restringir el contacto con mascotas y otros animales mientras esté enfermo con COVID-19, tal como lo haría con otras personas. Aunque no ha habido informes sobre casos de mascotas u otros animales enfermos con COVID-19, aun así se recomienda que las personas enfermas con COVID-19 limiten el contacto con los animales hasta que se sepa más información sobre el virus. Cuando sea posible, haga que otro miembro de su hogar cuide a sus animales mientras esté enfermo. Si está enfermo con COVID-19, evite el contacto con su mascota, incluyendo caricias, acurrucarse, ser besado o lamido, y compartir comida. Si debe cuidar a su mascota o estar cerca de animales mientras está enfermo, lávese las manos antes y después de interactuar con las mascotas y use una mascarilla facial. Vea COVID-19 y los Animales para más información.

Llame primero antes de ir al médico

Si tiene una cita médica, llame a la clínica del médico y dígame que tiene o que podría tener COVID-19. Esto

ayudará a que el consultorio del médico tome medidas para evitar que otras personas se infecten o se sean expuestas al virus.

Use una mascarilla

Debe usar una mascarilla facial cuando esté cerca de otras personas (por ejemplo, compartiendo una habitación o vehículo) o las mascotas y antes de ingresar a la clínica del médico. Si no puede usar una mascarilla (por ejemplo, porque causa problemas para respirar), las personas que viven con usted no deben permanecer en la misma habitación con usted, o deben usar una mascarilla si entran en su cuarto.

Cúbrase la tos y los estornudos

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Tire los pañuelos usados en un basurero forrado; inmediatamente lávese las manos con agua y jabón por lo menos por 20 segundos o use un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga de 60 a 95% de alcohol, cubriendo todas las superficies de sus manos y frotándolas hasta que se sientan secas. El jabón y el agua deben usarse preferentemente si las manos están visiblemente sucias.

Lávese las manos con frecuencia

Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos o use un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga de 60 a 95% de alcohol, cubra todas las superficies de sus manos y frótelas hasta que se sientan secas. El agua y el jabón se deben usar preferentemente si las manos están visiblemente sucias. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

Evite compartir objetos personales de hogar

No debe compartir platos, vasos de beber, tazas, utensilios para comer, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas en su hogar. Después de usar estos artículos, se deben lavar por completo con agua y jabón.

Limpie todas las superficies que se tocan mucho todos los días

Limpie todos los días todas las superficies que se tocan mucho, como los mostradores, las superficies de la mesa, los mangos de las puertas, los accesorios del baño, inodoros, teléfonos, tablas de teclado, tabletas, y las mesitas de noche. También, limpie todas las superficies que se contaminen con sangre, heces o líquidos corporales.

Use un aerosol o pañitos de limpieza para el hogar, siga las instrucciones de la etiqueta. Las etiquetas contienen instrucciones para el uso seguro y efectivo de productos de limpieza incluyendo las precauciones que se deben tomar cuando se usa el producto, como usar guantes y asegurarse de que haya buena ventilación mientras se usa el producto.

Vigile sus síntomas

Si su salud se empeora (ej. dificultad para respirar) busque ayuda médica rápida. Antes de buscar ayuda llame al doctor y dígame que usted tiene síntomas que confirman COVID-19. Póngase una mascarilla antes de entrar a la clínica u hospital. Esto le ayudará a la clínica de su doctor a tomar precauciones para evitar que las personas en la clínica o en la sala de espera se infecten.

Pídale a su proveedor de salud que llame al departamento de salud local o estatal. Las personas que se someten a monitoreo activo o autocontrol facilitado deben seguir las instrucciones proporcionadas por su departamento de salud local o profesionales de salud ocupacional, según corresponda.

Si tiene una emergencia médica y necesita llamar al 911, notifique al personal de despacho que tiene, o está siendo evaluado por, COVID-19. Si es posible, póngase una mascarilla antes de que lleguen los servicios médicos de emergencia.

Discontinuación del aislamiento en casa

Los pacientes con COVID-19 confirmado deben permanecer bajo precauciones de aislamiento en el hogar hasta que se considere que el riesgo de transmisión secundaria a otros es bajo. La decisión de suspender las precauciones de aislamiento en el hogar debe tomarse caso por caso, en consulta con los proveedores de médicos y los departamentos de salud estatales y locales.

Fuente: Centros para el Control de Enfermedades (CDC.gov)

Llame a su clínica o use el Centro de Llamadas Médicas de Avera con preguntas

Llame a su clínica o al Centro de Llamadas Médicas de Avera al número 877-282-8372. Este número se contesta 24/7 por una enfermera registrada con acceso a médicos de guardia.

Seleccione el indicador de COVID-19. Nuestro equipo capacitado se complace en ayudarle con sus preguntas.



© El contenido de Derechos de Autor 2020 de Avera está protegido por las leyes de derechos de autor de EE. UU. Todos los derechos reservados. Esta información relacionada con la salud no pretende ser un sustituto de recomendación médica profesional o de la atención que los pacientes reciben de su proveedor de atención médica.

La misión de Avera es de hacer un impacto positivo en la vida y la salud de las personas y las comunidades al proporcionar servicios de calidad guiados por valores cristianos. Si cree que podría tener dificultad para pagar parte de su cobro, comuníquese con la oficina de finanzas local o con el personal de cobros. Podemos hablar sobre las opciones de pago que podría haber disponibles para usted.