



## Instrucciones de Atención/Cuidado en el Hogar para Coronavirus (COVID-19)

Las instrucciones siguientes se han creado para las personas que están siendo evaluadas para el coronavirus (COVID-19) y sus familias y sus cuidadores. Si usted ha sido evaluado o está siendo evaluado para el COVID-19, debe seguir los pasos de prevención abajo hasta que un proveedor de salud, el Departamento de Salud de Indiana (ISDH por sus siglas en inglés), o su departamento de salud local determine que pueda reanudar a sus actividades normales cotidianas.

Si no está seguro si tiene el COVID-19, contacte a su proveedor de salud. Su proveedor de salud, en consulta con el departamento de salud, determinará si cumple con los criterios para las pruebas médicas de COVID-19 y determinará el plan de atención más adecuado para usted.

### INFORMACIÓN PARA LOS PACIENTES DE COVID-19 NO HOSPITALIZADOS

1. **Quédese en casa con la excepción de obtener ayuda médica.** No vaya al trabajo, a la escuela, o a los lugares públicos, y no use transporte público, transporte compartido, o las taxis.
2. **Sepárese de otras personas y mascotas en su hogar.** Tanto como sea posible, quédese en una habitación específica lejos de los demás de su casa. Si es posible, use un baño distinto. Si es necesario que esté en el mismo cuarto con otras personas, llévese una mascarilla puesta para prevenir la propagación de gérmenes. Debería evitar contacto con animales o mascotas mientras esté enfermo.
3. **Llame con antelación antes de visitar a su doctor** y dígame que tiene o tal vez tenga el COVID-19 para que se puedan preparar para su visita y tomen pasos preventivos para que otros no sean expuestos o infectados.
4. **Llévese una mascarilla.** Debería llevar una mascarilla puesta cuando se encuentre con otras personas (por ejemplo, compartiendo un cuarto o un vehículo) o mascotas y antes de entrar en la oficina de su proveedor de salud. Si no puede llevar una mascarilla (por ejemplo, hace que tenga dificultad en respirar), entonces otras personas que viven con usted no deberían estar en un cuarto a la misma vez con usted, o deberían llevarse una mascarilla si se encuentran en un cuarto que ocupa usted.
5. **Cubra su tos y sus estornudos.** Para prevenir la propagación de los gérmenes a los demás cuando tiene tos o estornuda, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo o su manga superior. Tire los pañuelos usados en la basura, e inmediatamente lave las manos con jabón y agua durante por lo menos 20 segundos, o use gel antibacteriano de alcohol para las manos si jabón y agua no están disponibles. Debería usar jabón y agua si se da cuenta de que sus manos están visiblemente sucias.
6. **Lávese las manos con frecuencia** minuciosamente con jabón y agua durante por lo menos 20 segundos. Use gel antibacteriano de alcohol para las manos si jabón y agua no están disponibles y las manos no están visiblemente sucias. Evite tocarse los ojos, la nariz, o la boca con las manos si no se han lavado.
7. **No comparta artículos del hogar.** No comparta platos, vasos, cubiertos, toallas, sábanas, u otros artículos con otras personas o mascotas en su casa. Estos artículos se deben lavar minuciosamente tras cada uso con jabón y agua caliente.
8. **Monitoree sus síntomas.** Si su enfermedad se empeora (por ejemplo, dificultad a la hora de respirar, dolor del pecho), busque ayuda médica de inmediato. **Antes** de visitar una clínica u hospital, llame a su proveedor de salud y dígame que tiene, o tal vez tenga, COVID-19. Esto le ayudará a su proveedor de salud en tomar pasos que asegurarán que otra gente no se infecte. Si tiene una emergencia médica y necesita llamar al 911, notifique al personal de envío que tiene, o está siendo evaluado por, el COVID-19. Si es posible, póngase una mascarilla antes de que lleguen los de emergencias.

## Instrucciones de Atención/Cuidado en el Hogar para Coronavirus (COVID-19)

Las recomendaciones de aislamiento de uno mismo deberían ser seguidas hasta que por los menos 3 días (72 horas) hayan pasado desde recuperación, definida como la desaparición de fiebre sin el uso de medicamentos que la reduzcan y mejoramiento de los síntomas respiratorios (por ejemplo, tos, dificultad en respirar), y por lo menos 7 días han pasado desde que los síntomas aparecieron.

Personas que han obtenido COVID-19 por confirmación de un laboratorio pero que no han experimentado ningún síntoma pueden parar de hacerse aisladas cuando por lo menos 7 días hayan pasado desde la fecha de su primera prueba diagnóstica de COVID-19 que salió positiva y no hayan tenido una enfermedad subsiguiente y hayan permanecido asintomáticos. Por los próximos 3 días tras el abandono de su aislamiento, estas personas deberían continuar a limitar contacto (quedarse 6 pies de los demás) y limitar la posibilidad de dispersión de gotas respiratorias por llevarse algo que tape la nariz y la boca cuando se encuentren en entornos donde otras personas estén presentes. En ambientes comunitarios, esta tapadura puede ser una máscara, tal como pañuelo, bufanda, o mascarilla de tela. La tapadura no se refiere a una mascarilla médica o respirador.

### INFORMACIÓN PARA LOS CUIDADORES Y MIEMBROS DEL HOGAR DE LOS PACIENTES CON COVID-19

- 1. Limite a los visitantes a solamente a aquellos que están cuidando al paciente.** Tanto como sea posible, cualquiera que no esté cuidando al paciente debería quedarse en otro hogar o por lo menos en otro cuarto. También, deberían usar una habitación y baño distintos, si es posible. Mantenga a los ancianos y a las personas con sistemas inmunológicos débiles o con condiciones de salud crónicas alejadas de la persona infectada.
- 2. Asegúrese de que espacios compartidos tengan buen flujo de aire.** Abra las ventanas o use aire acondicionado, si es posible.
- 3. Lávese las manos con frecuencia** con jabón y agua durante por lo menos 20 segundos o use gel antibacteriano de alcohol para las manos que contiene 60% hasta 95% alcohol, cubriendo todas las superficies de las manos y frotándolas juntas hasta que le parezcan secas. Debería usar jabón y agua si se da cuenta de que sus manos están visiblemente sucias.
- 4. Evite tocarse los ojos, la nariz, y la boca con manos que no se han lavado.**
- 5. Póngase una mascarilla desechable** cuando se encuentre en el mismo cuarto con el paciente.
- 6. Póngase una mascarilla desechable y guantes** cuando toca o tiene contacto con la sangre, fluidos corporales y/o secreciones, tales como saliva, esputo, mocos nasales, vómito, orina, o diarrea. Tire las mascarillas y guantes tras su uso y no los reutilice. Al quitárselos, primero quite y deshágase de los guantes, entonces inmediatamente lávese las manos con jabón y agua o gel antibacteriano de alcohol. Próximamente, quite y deshágase de la mascarilla, e inmediatamente lávese las manos otra vez con jabón y agua o antibacteriano de alcohol.
- 7. No comparta artículos del hogar.** No comparta platos, vasos, cubiertos, toallas, sábanas, u otros artículos con el paciente. Siga las instrucciones de limpieza abajo
- 8. Limpie las superficies que se tocan mucho,** tales como mostradores, barras, pomos, artículos fijos del baño, retretes, teléfonos, teclados, tabletas, y mesitas de noche, todos los días usando desinfectantes del hogar. Asimismo, limpie cualquier otra superficie que podría tener por encima sangre, fluidos de cuerpo, y/u otras secreciones o excreciones.
- 9. Direcciones de Limpieza:**



## Instrucciones de Atención/Cuidado en el Hogar para Coronavirus (COVID-19)

---

- Siga las recomendaciones proveídas por las etiquetas del producto de limpieza, incluyendo precauciones que debería tomar cuando se aplica el producto, como ponerse guantes o delantales y asegurarse que tenga buena ventilación durante el uso del producto.
  - Meticulosamente lave la ropa. Inmediatamente quite y lave ropa o sábanas que tienen sangre, fluidos corporales, y/o secreciones o excreciones sobre ellas. Póngase guantes desechables mientras toque los artículos sucios y manténgalos alejados de su cuerpo. Lávese las manos de inmediato tras quitarse los guantes. Lea y siga las direcciones puestas en las etiquetas de artículos y detergente. Por lo general, lave y seque ropa con las temperaturas más altas recomendadas por sus etiquetas.
  - Ponga a todos los guantes, vestidos, mascarillas y otros artículos contaminados/sucios en un contenedor rayado antes de tirarlos con otra basura de la casa. Lávese las manos inmediatamente tras estar en contacto con estos artículos.
10. **Monitoree los síntomas del paciente.** Si se pone más enfermo (por ejemplo, dificultad en respirar, dolor del pecho), llame a su proveedor de salud y dígame al equipo que la persona tiene o está siendo evaluada para el COVID-19. Esto ayudará a la oficina del proveedor de salud en tomar pasos que asegurarán que otras personas no se infecten. Pida al proveedor de salud que llame al departamento de salud del estado y al departamento de salud local para que se obtenga más información. Si el paciente tiene una emergencia médica y tiene que llamar usted al 911, notifique al personal de envío que el paciente tiene, o está siendo evaluado por, el COVID-19.
11. **Monitoree su propia salud** para las señales y los síntomas de COVID-19, incluyendo fiebre, tos, o dificultad en respirar. Contacte a su propio proveedor de salud si desarrolla cualquier de estos síntomas. Llame a su proveedor antes de ir al hospital o una clínica para describir sus síntomas y deje que sepa que ha estado en contacto cercano con alguien que tiene el COVID-19