

Si a usted le hacen la prueba de COVID-19, los resultados pueden tomar hasta 72 horas. Si el resultado de la prueba de COVID-19 sale positivo, recibirá dos llamadas separadas.

1. El Departamento de Salud Pública le llamará para preguntar de contactos potenciales y para seguir la propagación de la enfermedad entre nuestra comunidad.
2. Un proveedor de salud médico de Bellin también le llamará para discutir sus síntomas y para asistirle con su tratamiento en casa y cuidado adicional.

Si su resultado de la prueba de COVID-19 es negativo, usted recibirá una llamada de un médico de Bellin Health para informarle del resultado negativo.

Si usted está enfermo(a) con COVID-19 o piensa que lo tiene, siga los pasos abajo para proteger las personas en su casa y en la comunidad.

**Manténgase en casa excepto para recibir cuidado médico.**

Personas quien están enfermas ligeramente con COVID-19 pueden recuperarse en casa. No salga, excepto para conseguir cuidado médico. No visite áreas públicas. Evite el uso de transportación publica, transporte compartido, o taxis.

**Mantenga contacto con su doctor.** Llame antes de conseguir cuidado médico. Se asegure que reciba el cuidado médico si se siente peor o si cree que es una emergencia.

**Sepárese de otras personas en su hogar, esto se conoce como aislamiento del hogar**  
**Sepárese de otras personas:** Tanto que sea posible, debe quedarse en una “sala enferma” específica y lejos de otras personas en su hogar. Use un baño separado, si es posible.

**Limite contacto con mascotas & animales:** Debe restringir contacto con mascotas y otros animales, igual que haría con otras personas. Aunque no ha habido informes de mascotas u otros animales que se enfermen con COVID-19, aún se recomienda que las personas con el virus limiten el contacto con los animales hasta que se conozca más información. Cuando posible, otro miembro de su hogar debe cuidar de sus animales mientras usted está enfermo(a) con COVID-19. Si hay que cuidar de su mascota o estar alrededor otros animales mientras está enfermo(a), lave las manos antes y después de interactuar con ellos.

**Llame antes de visitar su doctor**

Si tiene una cita médica, llame la oficina de doctor o el departamento de emergencia, y dígales que tiene o pudiera tener COVID-19. Es para que la oficina pueda proteger su personal y otros pacientes.

**Lleve un cubrebocas si está enfermo(a)**

Debe llevar un cubrebocas tanto que sea posible especialmente cuando está alrededor de otras personas.

**Si se cuida de otras personas:** Si la persona que está enferma no puede llevar una máscara (por ejemplo, porque causa problemas para respirar), entonces las personas que viven en el hogar debe quedar en un cuarto diferente. Cuando cuidadores entran al cuarto de la persona enferma, deben llevar una máscara. Visitantes, y otros cuidadores, no son recomendados.

### **Cubra la tos y estornudos**

**Cubra:** Cubra su boca y nariz con un pañuelo cuando tose o estornuda.

**Elimine:** Tire pañuelos usados en un bote de basura forrado.

**Lave las manos:** Inmediatamente lave las manos con jabón y agua por lo menos por 20 segundos. Si jabón y agua no son disponibles, lave las manos con un desinfectante para las manos basado de alcohol que contiene por lo menos 60% alcohol.

### **Lave las manos frecuentemente**

**Lavar las manos:** Lave las manos frecuentemente con jabón y agua por los menos por 20 segundos. Es especialmente importante después de sonar la nariz, toser, o estornudar; usar el baño, y antes de comer o preparar comida.

**Desinfectante para las manos:** Si jabón y agua no están disponibles, use un desinfectante para las manos basado de alcohol que contiene por lo menos 60% alcohol, cubra todas las superficies de las manos y frotarlas juntas hasta que estén secas.

**Jabón y agua:** Jabón y agua son las mejores opciones, especialmente si las manos están visiblemente sucias.

**Evite tocar:** Evite tocar los ojos, la nariz, y la boca con manos no lavadas.

### **Evite compartir artículos personales**

No comparta platos, vasos, tazas, utensilios, toallas, ni sábanas con otras personas en su hogar.

**Lave a fondo después del uso:** Después de usar estos artículos, lávelos a fondo con jabón y agua o los ponga en la lavavajilla.

### **Limpie todas las superficies “tocadas muchas” cada día**

Limpie todas las superficies que toca frecuentemente en su área de aislamiento (“cuarto enfermo” y baño) cada día; deje que un cuidador limpie y desinfecta las superficies tocadas frecuentemente en otras áreas de la casa.

- **Limpie y desinfecte:** Regularmente limpie las superficies tocadas frecuentemente en su “cuarto enfermo” y el baño. Permita que alguien más limpie y desinfecte superficies en áreas comunes, pero no su cuarto y baño. Si un cuidador u otra persona necesita limpiar y desinfectar el cuarto o el baño de una persona enferma, solo debe hacerlo según sea necesario. El cuidador/otra persona debe llevar una máscara y esperar tanto tiempo que sea posible después que la persona enferma ha usado el baño.

Superficies tocadas frecuentemente incluyen teléfonos, control remoto, encimeras, sobremesas, manijas, instalaciones del baño, inodoros, teclados, tabletas, y mesas al lado de la cama.

### **Limpie y desinfecte áreas que pueda que estén contaminadas con sangre, heces, o líquidos corporales.**

**Limpiadoras y desinfectantes del hogar:** Limpie el área o artículo con jabón y agua u otro detergente si está sucio. Luego, use un desinfectante del hogar. Asegúrese seguir las instrucciones en la etiqueta para asegurar el uso seguro y efectivo del producto. Muchos productos recomiendan mantener la superficie mojada por varios minutos para asegurar que

los gérmenes son matados. Muchos también recomiendan precauciones tal como llevar guantes y asegurar que tenga buena ventilación durante el uso del producto. La mayoría de los desinfectantes registrados con la Agencia de Protección del Ambiente (EPA) deben ser efectivos.

### **Monitorear sus síntomas**

**Busque atención médica, pero llame primero:** Busque atención médica inmediatamente si su enfermedad está empeorando (por ejemplo, si tiene dificultades con respirar).

**Llame a su doctor antes de ir:** Antes de ir a la oficina del doctor o la sala de emergencia, llame antes y explique sus síntomas. Le dirán qué hacer.

**Lleve una máscara:** Si es posible, ponga una máscara antes de entrar el edificio. Si no puede poner una máscara, trate de mantener una distancia segura de otras personas (por lo menos 6 pies). Es para proteger las personas en la oficina o en la sala de espera.

**Siga las instrucciones de su médico y del departamento de salud local:** Las autoridades locales de la salud le darán instrucciones en revisar sus síntomas e información de informes.

### **Medicinas para fiebre:**

- Para alivio de fiebre, tome **acetaminofén** (como Tylenol), a menos que su médico le ha instruido no tomar esta medicina
- **No recomendamos** el uso de Ibuprofeno (como Advil o Motrin) o Naproxen (Aleve), porque hay alguna evidencia que pueden empeorar la enfermedad debido a Coronavirus.
- Trate fiebres más de 101° F (38.3° C).

El objetivo de terapia de fiebre es bajar la fiebre a un nivel cómodo. Recuerde que la medicina para fiebre usualmente baja la fiebre por 2-3° F (1-1.5° C).

**Acetaminofén (eg. Tylenol):** Estos son las dosis para adultos. Para niños, siga las instrucciones en la caja.

Si su médico le ha avisado no usar esta medicina o para usar una dosis diferente, siga las recomendaciones de él/ella.

- Tome 650 mg (*dos pastillas de 325 mg*) por la boca cada 4-6 horas como sea necesario. Cada pastilla de Tylenol Fuerza Normal tiene 325 mg de acetaminofén. Lo más que debe tomar cada día es 3,250 mg (10 pastillas de fuerza normal diario).
- Otra opción es para tomar 1,000 mg (*dos pastillas de 500 mg*) cada 8 horas como sea necesario. Cada pastilla de Tylenol Fuerza Extra tiene 500 mg de acetaminofén. Lo más que debe tomar cada día es 3,000 mg (6 pastillas de Fuerza Extra diario).

***Si usted desarrolla señales de alerta de emergencia de COVID-19 busque atención médica inmediatamente.***

***Señales de alerta incluyen:***

***Dificultades con respirar o falta de aire***

***Dolor o presión persistente en el pecho***

***Confusión nueva o inhabilidad de despertar***

***Labios o cara de color azul***

*\*Esta lista no incluye todo. Por favor consulte su médico para cualquier síntoma severo o preocupante.*

**Llame 911 si tiene una emergencia médica:** Si usted tiene una emergencia médica y necesita llamar al 911, notifique al operador que tiene o cree que tenga, COVID-19. Si es posible, ponga un cobrebocas antes de la ayuda médica llega.

### **Cómo discontinuar el aislamiento del hogar**

Personas **con síntomas del COVID-19 (independientemente del estatus de prueba) quien ha quedado en casa (aislamiento del hogar)** pueden parar el aislamiento bajo las condiciones siguientes:

1. No ha tenido fiebre por las menos 72 horas (es, tres días completos sin fiebre sin el uso de medicina que baja fiebres)

Y

2. Otros síntomas han mejorado (por ejemplo, cuando la tos o falta de aire han mejorado)

Y

3. Por lo menos han pasado 10 días desde que los síntomas aparecieron por primera vez

**Por favor siga el consejo de su proveedor de cuidado médico y el departamento de salud local.** La decisión para el aislamiento del hogar debe ser hecho en consulta con su proveedor de cuidado médico y los departamentos de salud del estado y local. Decisiones locales dependen en las circunstancias locales.

**Recomendaciones pueden cambiar rápidamente.**

**Revise aquí para información actualizada:**

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/index.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/steps-when-sick.html>