

Instrucciones de atención domiciliaria para personas con síntomas respiratorios

Durante el presente brote de la enfermedad del Coronavirus-2019 (COVID-19), es probable que muchas personas que presenten síntomas asociados con los resfríos y la gripe hayan contraído el virus del COVID-19. La mayoría de las personas no necesitarán ir al médico ni hacerse la prueba del COVID-19, ya que se enfermarán moderadamente y podrán recuperar en casa. Sin embargo, toda persona mayor de los 65 años, o que esté embarazada o tenga alguna complicación de salud, como enfermedades crónicas o un sistema inmunológico debilitado, debe llamar a su médico ante los primeros indicios, ya que estos grupos incurren un mayor grado de peligro de enfermarse gravemente.

Esta guía brinda instrucciones de atención domiciliaria para todo aquél que presente síntomas del COVID-19, incluyendo fiebre, tos, falta de aire, o dificultad para respirar. Los síntomas posiblemente también incluyan escalofríos, dolores corporales, dolor de garganta, dolor de cabeza, diarrea, náuseas/vómito, y moqueo nasal.

Atención domiciliaria

No existe un tratamiento específico para el virus que causa el COVID-19. Los siguientes son pasos que podrá tomar para ayudarle en su recuperación:

- Descanse
- Tome muchos líquidos
- Tome acetaminofeno (Tylenol®) para aliviar la fiebre y el dolor.
- Tome en cuenta que los niños menores de 2 años no deben tomar ningún medicamento no recetado para los resfríos sin primero consultar con un médico.
- Tome en cuenta que estos medicamentos no “curan” la enfermedad, ni tampoco afectan su habilidad de diseminar los gérmenes.

Solicitar atención médica

Solicite atención médica si acaso sus síntomas empeoran (por ejemplo, si tiene dificultad para respirar). Llame a su médico ante los primeros indicios en caso de estar a mayor riesgo de enfermarse gravemente. Si necesita ayuda para encontrar un prestador de servicios médicos o de salud mental, llame al 2-1-1.

Llame anticipadamente antes de ir a su médico: Puede que logren aconsejarle por teléfono, y hasta consulten con su médico en caso de que necesite una examinación o prueba. Si llega a visitar cualquier instalación médica, póngase una mascarilla antes de entrar para evitar transmitirle el virus a todos aquellos a su alrededor.

Se le recomienda solicitar atención médica en caso de presentar graves síntomas, tales como:



Toda persona que presente síntomas potencialmente fatales debe llamar al 911. Infórmele al personal de emergencias de que usted posiblemente haya contraído el virus del COVID-19. Siempre que pueda, póngase una mascarilla antes de que el personal de emergencias médicas llegue a atenderlo/a.

El COVID-19 puede ser muy estresante para todos. Visite <https://www.mynevadacounty.com/2924/Coronavirus> para aprender a cuidar de su salud mental y brindarles apoyo a sus seres queridos. Considere contactarse con amigos, familiares y grupos de apoyo, ya sea por teléfono, redes sociales o video chat, para recibir apoyo con su salud emocional y mental. Además, si desea hablar con alguien sobre su salud mental, comuníquese con su médico o con la **Línea directa para casos de crisis del Condado de Nevada, disponible las 24 horas llamando al (530) 265-5811.**

CÓMO PROTEGER A OTROS

Siga los pasos a continuación para evitar transmitirle la enfermedad a otros dentro de su hogar y su comunidad.

Quédese en casa, a menos que sea para recibir atención médica

- No vaya al trabajo ni al colegio, ni a espacios públicos.
- Quédese en casa por un mínimo de 7 días después de que sus síntomas se presentaron, y por un mínimo de 3 días luego de su recuperación. Habrá recuperado una vez que no haya tenido fiebre por 72 horas sin el uso de medicamentos para controlar la fiebre, y sus síntomas respiratorios (como tos y falta de aire) hayan mejorado.
- Si debe salir de casa mientras está enfermo/a, no tome transportes públicos. Si puede, use un vehículo personal. Si usted mismo/a no maneja, mantenga la máxima distancia posible de su chofer, mantenga las ventanas abiertas y porte una mascarilla si le es posible.
- Si no tiene a nadie para ayudarlo, y si le es posible, coordine una entrega a domicilio de sus alimentos y otras provisiones necesarias para que se las dejen frente a su puerta. Si debe recibir a alguien a la puerta, porte una mascarilla.

Sepárese de los otros en su hogar

- Quédese en un solo cuarto y haga todo lo posible para mantener su distancia de toda otra persona en su hogar. Es especialmente importante mantenerse alejado/a de aquellos que conllevan mayor riesgo de enfermarse gravemente. Considere arreglos alternativos de vivienda para ellos si le es posible.
- Use un baño separado. Si no le es posible, limpie el baño tras cada uso (ver a continuación).
- Procure mantener una distancia de al menos 2 metros de toda persona.
- En todo espacio comunal del hogar, abra las ventanas o use un ventilador o aire acondicionado, si le es posible, para asegurarse de tener buena ventilación.
- No reciba invitados y limite la cantidad de personas en su hogar.
- No tenga contacto con mascotas ni otros animales si se encuentra enfermo/a.
- No prepare ni les sirva comida a otros si se encuentra enfermo/a.

Porte una mascarilla siempre que esté en compañía de otros

Debe siempre portar una mascarilla al estar en compañía de otros (por ejemplo, si está compartiendo un cuarto o un vehículo) o con mascotas, y antes de entrar en un hospital o consultorio médico. Si no puede ponerse una mascarilla (porque le causa dificultad para respirar, por ejemplo), aquellos que viven con usted no deben estar en el mismo cuarto. Si se encuentran obligados a entrar a su cuarto, deberán portar una mascarilla. Luego de salir de su cuarto, deberán lavarse las manos inmediatamente, quitarse y desechar su mascarilla, y luego lavarse las manos nuevamente.

Tápese al toser y estornudar

Tápese la boca y la nariz con un pañuelo cada vez que tose o estornuda. Eche los pañuelos usados en un basurero con bolsa, y lávese las manos inmediatamente.

Evite compartir artículos personales domésticos

No comparta platos, vasos, tasas, cubiertos, toallas, ni ropa de cama con otras personas o mascotas en su hogar. Lave estos artículos minuciosamente con jabón y agua después de usarlos.

Lávese las manos frecuentemente

Lávese las manos frecuente y minuciosamente, especialmente después de soplarse la nariz, toser o estornudar; después de usar el baño; y antes de comer o preparar comidas. Use jabón y agua por un mínimo de 20 segundos. En caso de no tener jabón y agua a la mano, use gel antiséptico que contenga al menos 60 por ciento de alcohol, asegurándose de cubrir toda la superficie de sus manos y frotándolas hasta sentir las secas. Use jabón y agua si sus manos están visiblemente sucias.

Limpie y desinfecte toda superficie de “alto contacto” cada día

Las superficies de alto contacto incluyen encimeras, tableros, perillas, elementos fijos de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas, y mesas de noche. También limpie y desinfecte toda superficie que pueda contener fluidos corporales. Use un espray o toallitas desinfectantes para el hogar, según las instrucciones en la etiqueta del producto.

HABLE CON SUS CONTACTOS CERCANOS

Cuarentena

Las personas en su hogar, sus parejas, y sus cuidadores, así como toda persona que haya tenido a menos de 2 metros de distancia por más de 10 minutos durante el período en que usted demostraba síntomas, son considerados “contactos cercanos”. Ya que estos contactos cercanos han sido expuestos, es posible que lleguen a contraer el virus del COVID-19. Deberán colocarse en cuarentena, aún si se sienten saludables, porque sus síntomas podrían recién presentarse entre 2 y 14 días más tarde. Refiérase a la sección sobre la *Guía de cuarentena en domicilio para personas expuestas al COVID-19*.

Limpieza

Sus cuidadores y contactos en el hogar deberán portar mascarillas y guantes desechables siempre que limpien su cuarto o baño, o tengan algún contacto con sus fluidos y/o secreciones corporales (como el sudor, saliva, esputo, mocos nasales, vómito, orines, o diarrea). Deberán primero quitarse y desechar sus guantes, lavarse las manos, luego quitarse y desechar su mascarilla, y lavarse las manos nuevamente.