

Si usted o alguien en su hogar tienen síntomas leves por infección del COVID-19 y no necesitan tratamiento en el hospital, lea lo siguiente:

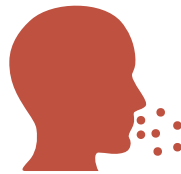


Si usted o alguien en su hogar tienen síntomas leves por infección del COVID-19 y no necesitan tratamiento en el hospital, lea lo siguiente:

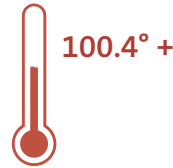
¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

Los más comunes del virus COVID-19 son tos, respiración entrecortada, goteo nasal, garganta irritada, dolor en el pecho y fiebre. En 8 de cada a 10 Personaas la infección del COVID-19 es leve.

Los síntomas del COVID-19 son:



Tos



Fiebre



Respiración entrecortada

¿Qué debo hacer si soy diagnosticado con COVID-19 o sospecho que lo tengo?

- Si se siente lo suficientemente bien para quedarse en casa, no hay necesidad de hacerle la prueba COVID-19.
- Quédese en casa a menos que necesite atención médica.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos o use desinfectante de manos a base de alcohol (con más de 60% de alcohol).
- Evite tocarse la cara.
- Llame al médico si los síntomas son intolerables. Marque el 911 para emergencias.

¿Qué debo hacer si tengo síntomas del virus of COVID-19?

Usted y TODAS las Personaas que viven en su hogar deben quedarse en casa.

Es de suma importancia que cualquier Personaas que sufre los síntomas se quede en casa al igual que los que viven con esa Personaas. Esto ayuda a controlar la propagación del virus para todos en general.



El virus se propaga de Personaas a Personaas por contacto directo al expulsar partículas al toser o estornudar.

14
días



Los síntomas pueden presentarse dentro de 14 días de haber estado expuesto a la enfermedad.

Lo siguiente es importante cuando este aislado

- Quéedese en casa.
 - Si usted u otra Personaas en su casa tiene síntomas, siga las reglas de 7+3 cuando este aislado.
 - Si usted u otra Personaas en casa no tiene síntomas, siga el período de 14 días de auto supervisión.
- No salga EXCEPTO para ir a consultar al médico. De preferencia llame con anticipación. No vaya a trabajar, a la escuela o áreas públicas. Si es posible, no salga aun cuando sea para comprar alimentos u otras cosas.
- Evite el transporte público, taxis o compartir automóvil.

Regla 7+3 Aislado en casa

Si los síntomas del COVID-19 son leves, quéedese en casa y siga la regla “7+3” a continuación:

- Quéedese en casa por lo menos 7 días desde que comenzaron los síntomas y al menos 3 días después de recuperado.
- Al final de este documento encontrará un calendario con un ejemplo.

14 Días de auto supervisión

Las demás Personaas en su hogar que estén bien de salud, deben quedarse en casa. No salga por 14 días. Este período comienza el último día que usted o alguien que vive en su casa estuvo en contacto con alguien que mostró síntomas.

- Al final de este documento encontrará un calendario con un ejemplo.

Todos en casa deberán hacer lo siguiente:

- Tomarse la temperatura al menos una vez al día, preferentemente entre las 4 pm y las 8 pm.
- Anote diariamente la temperatura y los síntomas. Si presenta síntomas durante los 14 días de auto supervisión, quéedese en casa y comience la regla 7+3.
- Suspnda estar aislado cuando cumpla con la regla 7+3.

¿Quiénes están considerados como Personaas de alto riesgo por infección de COVID-19?

- Las Personaas de 65 años de edad o mayores
- Quienes viven en casa de asistencia o instituciones de atención médica a largo plazo.
- Otras condiciones de alto riesgo en:
 - Personaas con enfermedades crónicas de pulmón o asma severa o moderada
 - Personaas con condiciones cardíacas graves
 - Personaas inmunocomprometidas o que reciben tratamiento contra el cáncer
 - Personaas de cualquier edad con obesidad (índice de masa corporal mayor de o igual a 40) o con ciertas condiciones médicas subyacentes, particularmente si no están controladas, como diabetes, falla renal o enfermedad hepática, pueden estar en riesgo.
- Las mujeres embarazadas deben estar bajo supervisión médica debido a que están en riesgo de contraer enfermedades virales graves; sin embargo, actualmente no existe información que muestre que el virus COVID-19 aumente el riesgo.

Existen numerosas condiciones que pueden causar inmunosupresión como tratamientos contra el cáncer, trasplante de médula ósea o de órganos, inmunodeficiencias, VIH o SIDA deficientemente controlado y el uso prolongado de corticoides y otros medicamentos que debilitan el sistema inmune. Si está en el grupo de Personaas de alto riesgo y vive con alguien que potencialmente esté infectado con COVID-19, deberá mudarse de la casa, si le es posible, mientras dure el periodo de aislamiento.



¿Debo hacerme la prueba para COVID-19?

No es necesario hacerle la prueba para el COVID-19 si los síntomas son leves y puede quedarse en casa.

Para sentirse mejor, haga lo siguiente:

- Beba agua para mantenerse hidratado. Beba suficiente agua para que la orina sea de color pálido.
- Tome medicamentos sin receta médica como acetaminofén para que le ayude con los síntomas, al menos que su médico indique lo contrario. Use estos medicamentos de acuerdo a las instrucciones del paquete o etiqueta. No exceda la dosis recomendada.
- Descanse lo suficiente.
- No haga ejercicio extenuante si experimenta síntomas.

¿Cuándo debo pedir atención médica?

Pida atención medica de inmediato si los síntomas empeoran (p.ej.: dificultad para respirar).



Si no es emergencia, llame al médico y dígame que usted o una Personaas en su casa tiene síntomas de COVID-19. Considere consultar al médico en línea a través en: DukeHealth.org/anywhere. Este sitio virtual es seguro.



Llame al 911 si es una emergencia y necesita una ambulancia e infórmele al operador/a que usted o una Personaas de su casa tiene síntomas de COVID-19.



Antes de entrar a las instalaciones póngase una mascarilla para prevenir la propagación de la infección. Si no tiene mascarilla, pida una al entrar.

¿Cómo debe controlar situaciones especiales?

Entendemos que puede ser difícil para alguna Persona en su hogar separarse de los demás. Siga los consejos de este documento hasta donde pueda.

Proteja a los demás si tiene síntomas leves del COVID-19 siguiendo las normas de aislamiento en casa de 7+3

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos o use desinfectante de manos a base de alcohol (con más de 60% de alcohol) si no tiene agua y jabón disponible.
- Evite tocarse la cara.
- Limpie y desinfecte las superficies y objetos que toque frecuentemente.
- Limite la cantidad de tiempo que pasa en espacios compartidos, como cocinas, baños y salas de estar. Mantenga los espacios compartidos bien ventilados.
- Intente mantener 6 pies (3 pasos) de distancia de los demás.
- Duerma separado de los demás.
- Si es posible use un solo baño y toalla propia en casa.
- Si usted comparte el inodoro y baño, es importante que limpie las áreas de contacto frecuente como la manija del inodoro y el lavamanos después de cada uso.
- Si es posible evite usar la cocina mientras otros están presentes. Ingiera sus alimentos en cuartos separados.
- Si tiene lavadora de platos úsela. Si no tiene una, lave todo con agua tibia y jabón líquido. Seque sus artículos usando una toalla limpia y no la comparta con de los demás miembros del hogar.

Lactancia mientras está infectada

- Actualmente no hay evidencia que sugiera que el virus se propague a través de la leche materna.
- La infección se puede propagar al bebé de la misma manera que a cualquiera que esté en contacto directo con usted.
- La evidencia actual muestra que los niños con COVID-19 experimentan menos síntomas severos que los adultos. Los beneficios de amamantar sobrepasan cualquier riesgo de transmisión del virus a través de la leche materna o por estar en contacto directo con usted. Esta es una decisión Personal que puede consultar con su doctor.
- Si usted o algún miembro de la familia está alimentando con fórmula o leche materna, esterilice el equipo cuidadosamente antes de cada uso.

Niños en el hogar

- Hasta el momento, parece ser que los niños con COVID-19 son los menos afectados severamente. Es importante mantener a los niños en casa como se describe en las normas de aislamiento en casa o auto-supervisión. Los niños deben seguir las mismas recomendaciones generales de una buena higiene de manos.

Mascotas

- Al momento, no hay evidencia de que las mascotas como perros y gatos se pueden infectar con COVID-19.

¿Qué hacer para protegerse?



Lávese las manos

- Lávese las manos frecuentemente por al menos 20 segundos. Utilice agua y jabón o un desinfectante de manos a base de alcohol (con más de 60% de alcohol).
- Si utiliza desinfectante para manos, frótese las manos hasta que estén secas por completo. No se limpie el exceso de este.
- Utilice jabón y agua si visiblemente tiene las manos sucias.



Tápese al toser y estornudar

- Tosa o estornude en un pañuelo de papel. Si no tiene un pañuelo de papel, estornude en la curvatura de su codo, no en la mano. Tire el pañuelo de papel en una bolsa de basura e inmediatamente lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
- Si tiene un cuidador deben usar pañuelos de papel desechables para limpiarle cualquier mucosidad o flema después de que usted haya estornudado o tosido. Tire los pañuelos desechables en una bolsa de basura e inmediatamente lávese las manos con agua y jabón o con desinfectante de manos.



Limpie las superficies de uso frecuente

- Limpie y desinfecte las superficies que tocan con frecuencia utilizando los productos de limpieza que tiene en casa. Los detergentes y el cloro sirven con eficacia para deshacerse del virus en las superficies. Utilice los productos de limpieza siguiendo las instrucciones de la etiqueta.
- Limpie cualquier superficie que pueda tener sangre, heces fecales y fluidos corporales.
- Recuerde limpiar superficies tales como mesas, manijas, mostradores, inodoros, interruptores de luz, mangos, control remoto, escritorios, teléfonos, teclados, tabletas, pasamanos, la llave del grifo y fregaderos.



Do Lave la ropa

Puede lavar la ropa sucia de una Persona que tiene síntomas junto con la demás. Para ropa, toallas, sábanas y otros artículos:

- Use un par de guantes desechables.
- No sacuda la ropa sucia.
- Ponga la ropa dentro de la lavadora.
- Lave y desinfecte los cestos de la ropa sucia siguiendo los consejos de limpieza de superficies.
- Quítese los guantes y lávese las manos con agua y jabón antes de tocar la lavadora.
- Lave las prendas de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Ajuste la temperatura del agua a la configuración más caliente que se pueda y deje secar las prendas por completo.



La basura

- Use un bote de basura con bolsa plástica, separado para la Persona que tiene síntomas.
- Use guantes para tirar la basura.
- Quítese los guantes después de tirar la basura y lávese las manos.



Evite las visitas

- No invite o permita visitas en su casa como amigos y familia. Si necesita hablar con alguien utilice el teléfono o las redes sociales.
- Si usted o un miembro de su familia recibe cuidados esenciales en su casa, las Personas que proveen esos cuidados pueden continuar asistiéndole. Ellos se pondrán mascarillas y guantes para reducir el riesgo de contraer COVID-19.



Mantener el bienestar en el hogar

- Permanecer en casa por un periodo extendido, puede ser difícil, frustrante y solitario.
- Es importante cuidar tanto su mente como su cuerpo y conseguir la ayuda que necesita. Mantenga contacto con sus familiares y amigos a través del teléfono y las redes sociales.
- Considere actividades como cocinar, leer, aprender cosas en línea y mirar películas. Si se siente lo suficientemente bien puede hacer ejercicios livianos en su casa.
- Las Personas encuentran positivo tener en mente el motivo y la importancia de estar aislado. Esperamos que en su familia solo se presenten los síntomas normales de la influenza, pero algunas Personas se ven muy afectadas por el COVID-19, particularmente las Personas mayores y las que tienen condiciones médicas preexistentes. Al quedarse en casa usted está protegiendo la vida de los demás, así como ayudando a no abrumar el sistema de salud.

Recursos

- CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
- NC DHHS: <https://www.ncdhhs.gov/divisions/public-health/coronavirus-disease-2019-covid-19-response-north-carolina>
- Duke Health: <https://www.dukehealth.org/covid-19-update>
- North Carolina COVID-19 Línea Directa: 866-462-3821 (abierto 24 horas, siete días de la semana)
- Para preguntas que no sean de emergencia COVID-19 llamar al 211 o mensaje de "COVIDNC" to 898211
- Duke Health COVID-19 Línea Directa: 919-385-0429 (8:00 am a 5:00 pm, lunes a viernes)

Calendario (Ejemplo 1): Normas de aislamiento en casa de 7+3

Si usted tiene síntomas de COVID-19, este calendario muestra como cumplir con las normas de aislamiento en casa de 7+3. Quéedese en casa por lo menos 7 días desde que los síntomas aparecieron por primera vez.

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	1	2	3	4	5	6	7
Persona A: Tiene fiebre y tos, comienza el aislamiento en casa					Persona A: Ya no tiene fiebre y la tos mejora		Persona A: Ends home isolation at end of Día 7
Día 1 Desde que comenzaron los síntomas		Día 2 Desde que comenzaron los síntomas	Día 3 Desde que comenzaron los síntomas	Día 4 Desde que comenzaron los síntomas	Día 5 Desde que comenzaron los síntomas	Día 6 Desde que comenzaron los síntomas	Día 7 Desde que comenzaron los síntomas
					Día 1 no tiene fiebre y la tos mejora	Día 2 tiene fiebre y la tos mejora	Día 3 no hay fiebre y la tos mejora

Calendario (Ejemplo 2): Periodo de 14 días de auto-supervisión

Si usted o alguien más en su hogar ha tenido contacto con una persona que muestra síntomas del COVID-19, este calendario muestra como implementar el periodo de 14 días de auto-supervisión. No salga la casa por 14 días, y anote su temperatura y síntomas diariamente.

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	1	2	3	4	5	6	7
Persona B: Comienza el aislamiento en casa							
Día 1 Aislamiento en casa		Día 2 Aislamiento en casa	Día 3 Aislamiento en casa	Día 4 Aislamiento en casa	Día 5 Aislamiento en casa	Día 6 Aislamiento en casa	Día 7 Aislamiento en casa
8		9	10	11	12	13	14
Día 8 Aislamiento en casa		Día 9 Aislamiento en casa	Día 10 Aislamiento en casa	Día 11 Aislamiento en casa	Día 12 Aislamiento en casa	Día 13 Aislamiento en casa	Día 14 Aislamiento en casa
							Persona B: Termina el aislamiento al final del día 14

Si tiene preguntas, contacte a su doctor o llame a la línea directa de Duke Health COVID-19: 919-385-0429



DukeHealth