

Aislamiento en Casa cuando se está Enfermo con Coronavirus 2019 (COVID-19)

Siempre cheque con su proveedor médico, especialmente si usted tiene una enfermedad crónica.

Cuidado en Casa

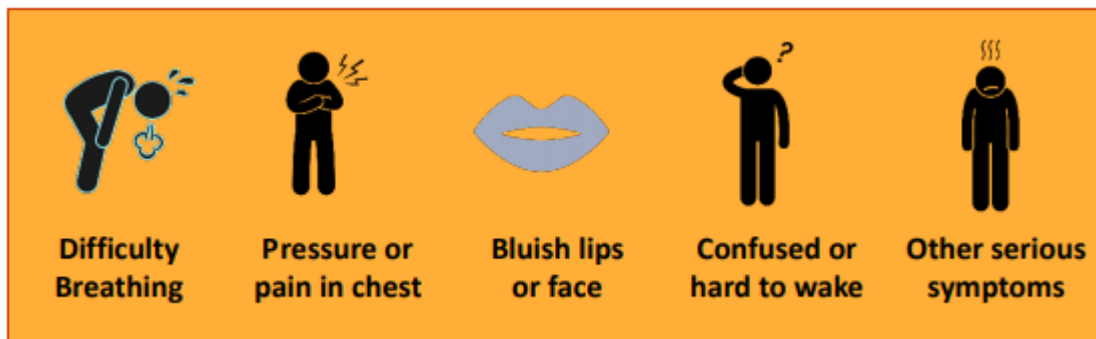
No hay un tratamiento específico para el virus que causa el COVID-19. He aquí unos pasos a seguir para ayudarlo a mejorar:

- Descanse
- Beba muchos líquidos
- Tome paracetamol (Tylenol®) para reducir la fiebre y el dolor.
- Note que los niños menores de 2 años no deben tomar medicamentos para resfriado sin consultar a su médico primero.
- Note que estas medicinas no “curan” la enfermedad y no evitan la propagación de los gérmenes.

Buscando Cuidado Médico

Busque atención médica de inmediato si sus síntomas empeoran, especialmente si usted tiene alto riesgo de una enfermedad seria. Esto incluye gente mayor de 65 años, personas embarazadas, o tienen un problema de salud tal como enfermedades crónicas o un sistema inmune débil.

Llame al 911 si hay señales de advertencia de emergencia



Personas con síntomas que pongan en riesgo su vida deben llamar al 911. Dígale a la operadora que usted tiene COVID-19. Si no es urgente, llame antes de visitar a su doctor, tal vez pueda consultar por teléfono.

Protegiendo a los Demás

Siga los pasos en la parte de abajo para prevenir la propagación de la enfermedad con otras personas en su hogar y su comunidad.

- Quédese en casa, excepto para recibir atención médica
- No vaya al trabajo, escuela, visitar amigos o familia o áreas públicas
- Quédese en casa hasta por lo menos 10 días hayan pasado después de que los síntomas aparecieron, se notó mejora Y por lo menos 72 horas sin fiebre y sin uso de medicamentos para reducir la fiebre.
- Si usted debe salir de su hogar para buscar atención médica, no use el transporte público. Use un vehículo personal si es posible y use un cubrebocas, mantenga sus ventanas abiertas y siéntese a una buena distancia del conductor.
- Si usted no tiene alguien que le ayude, si es posible, haga arreglos para que dejen sus alimentos y otras necesidades en su puerta. Si usted necesita ayuda para encontrar alimentos y medicamentos llame al 2-1-1 o a los servicios sociales de su pueblo.

Aléjese de los Demás

- Intente quedarse en su propio cuarto con la Puerta cerrada.
- Use un baño separado. Si esto no es posible, limpie el baño después de usarlo. Si usted no es capaz de limpiar el baño, la persona que lo limpie necesita usar guantes y cubrebocas.

Aislamiento en Casa cuando se está Enfermo con Coronavirus 2019 (COVID-19)

- Si comparte un baño, recuérdelos a todos cerrar la tapa antes de jalarle al baño.
- Si usted debe salir de su cuarto, permanezca a seis pies de distancia de los demás.
- Abra las ventanas, use un ventilador o aire acondicionado en espacios compartidos si es posible para que el aire fluya. Puede colocar un ventilador de caja en una ventana para sacar el aire creando una presión negativa.
- No permita visitantes en su hogar a menos que sea para cuidado médico. Usted necesita usar un cubrebocas.
- No acaricie mascotas o animales
- No prepare o sirva comida a los demás. Coma en otros cuartos separado de los demás. Los artículos de comida no desechables deben ser tratados con guantes y lavados con agua caliente o en una lavavajilla. Lave sus manos después de tocar estos artículos.

Use un Cubrebocas Cuando Esté Alrededor de los Demás

- Use un cubrebocas o cubra su cara cuando este con otras personas
- Use cubrebocas o cubra su cara con precaución con los niños. Los infantes y niños menores de 2 años no deben cubrir sus caras. Aquellos entre 2 y 8 años deben usarlos bajo la supervisión de un adulto para asegurarse que el niño pueda respirar de manera segura y evitar que se asfixie. Los niños con problemas de respiración no deben cubrir sus caras.

Cubra su Tos y Estornudos

- Cubra su tos o estornudo con un pañuelo o su brazo.
- Deseche pañuelos usados en la basura e inmediatamente lave sus manos.

No Comparta Artículos Personales del Hogar

- No comparta platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas, cigarrillos, o vapores con los demás.

Lave sus Manos Frecuentemente

- Lave sus manos frecuentemente y a fondo, especialmente después de limpiarse la nariz, toser o estornudar; después de ir al baño o antes de comer o preparar comida.
- Use jabón y agua por lo menos 20 segundos. Si no hay jabón y agua disponible, limpie sus manos con desinfectante de manos que contengan por lo menos 60% de alcohol, cubriendo todas las superficies de las manos y frotándolas hasta que se sequen. Use jabón y agua si sus manos están visiblemente sucias.

Limpie y Desinfecte Frecuentemente Superficies de “Alto Contacto”

- Superficies de alto contacto incluyen encimeras, mesas, manijas, accesorios de baño, baños, teléfonos, teclados, tabletas y burós.
- Limpie y desinfecte cualquier superficie que tenga fluidos corporales.
- Use rociadores de limpieza y desinfectantes o toallitas húmedas de acuerdo a las instrucciones en las etiquetas.

Lavandería

- Use guantes desechables cuando toque ropa sucia de una persona enferma y deséchelos después de usarlos. Lave sus manos después de quitarse los guantes. Si no se usan guantes cuando maneje ropa sucia, asegúrese de lavar las manos al terminar.
- No sacuda la ropa sucia. Esto minimizará la posibilidad de dispersar el virus a través del aire.
- La ropa sucia de una persona enferma puede ser lavada con la ropa de los demás. Use agua tibia para los artículos apropiados y seque completamente.
- Lave y desinfecte los canastos de la ropa sucia. Piense en poner un forro de bolsa que pueda ser desechado.

Más información en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

Si usted no tiene nadie que le pueda entregar medicina o comida, por favor llame a Mary Day o Kris Magnussen al 860.448.4882