



Guía de descarga para pacientes con COVID-19

La siguiente información le ayudará a continuar su recuperación en casa de forma segura. Estos pasos te ayudarán a mantener a tu familia y amigos seguros mientras te ayudan en la recuperación:

1. Quédate En Casa

- Restringir las actividades fuera de su hogar, excepto para recibir atención médica.
- No vaya al trabajo, a la escuela o a las áreas públicas.
- Evite usar el transporte público, el viaje compartidos o los taxis.
- Permanezca en el aislamiento del hogar y siga las precauciones que se enumeran a continuación durante el tiempo recomendado por su proveedor de atención médica o hasta que:
 - I. **Al menos 14 días después del inicio de los síntomas; Y**
 - II. **Al menos 72 horas después de que termine la fiebre** (sin el uso de medicamentos reductores de la fiebre como el paracetamol o el ibuprofeno); **Y**
 - III. **Tienes una mejora significativa en los síntomas respiratorios** (incluyendo tos, dificultad para respirar).
- Esto significa que si todavía tienes fiebre y síntomas después de 7 días, debes esperar otros 3 días después de que la fiebre termine y tus síntomas mejoren antes de detener el aislamiento.

2. En casa, sepárese tanto como sea posible de amigos y familiares.

- Permanezca en una habitación específica y lejos de otras personas en su hogar.
- Utilice un baño independiente, si está disponible.
- Limite el uso de áreas comunes.
- Limite los visitantes a aquellos que tienen una necesidad esencial de estar en el hogar.

3. Use una mascarilla facial durante el período de aislamiento del hogar cuando

- Usted está cerca de otras personas o salir de la casa para una visita al médico o una prueba médica.
- Las máscaras no deben tocarse ni manipularse durante el uso.
- Retire la máscara agarrando los lazos de los oídos. Evite tocar la parte frontal de la máscara.
- Deseche la mascarilla después de su uso y lávese las manos.
- Si usted no es capaz de usar una máscara facial (por ejemplo, porque causa problemas para respirar), entonces las personas que viven con usted no deben permanecer en la misma habitación con usted, o deben usar una máscara facial si entran en su habitación.



4. Al salir de su casa para una cita con el médico.

- Llame con anticipación antes de visitar a su médico. Diles que tienes COVID-19. Esto ayudará al consultorio del médico a tomar medidas para mantener a otras personas seguras.
- Ponte una mascarilla antes de entrar en las instalaciones.

5. Controla tus síntomas

- Busca atención o llama inmediatamente al 911 si los síntomas empeoran, como desarrollar más dificultad para respirar, dolor en el pecho nuevo, vómitos intensos o diarrea, o si te sientes confundido o mareado.
- Si tiene una emergencia médica y necesita llamar al 911, notifique al personal de envío que tiene COVID-19. Si es posible, ponte una mascarilla antes de que lleguen los servicios médicos de emergencia.

6. Interrumpir el aislamiento del hogar

- Cuando esté listo para interrumpir el aislamiento del hogar de acuerdo con las directrices anteriores, el Departamento de Salud de Nueva Jersey le aconseja que su médico o el departamento de salud local no le den permiso para que su médico o el departamento de salud local le absueven de ellos, aunque algunos empleadores pueden requerir dicha autorización antes de regresar al trabajo.
- **Si su empleador requiere que se vuelva a realizar la prueba antes de regresar al trabajo, comuníquese con su proveedor de atención primaria o visite las oficinas de Hackensack Meridian Health Urgent Care** <https://www.hackensackmeridianhealth.org/services/convenient-care/>.
- **Si su empleador requiere autorización para regresar al trabajo, debe comunicarse con la oficina de Salud Ocupacional de su empleador, su proveedor de atención primaria o usar el servicio Hackensack Meridian Health TeleHealth al www.ConvenientCareNow.com** (utilice el código de descuento HMMH20).

Para evitar la propagación de COVID-19:

1. Límpiense las manos con frecuencia

- Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Alternativamente, usa un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga 60 a 95% de alcohol, cubriendo todas las superficies de tus manos y frotándolas hasta que se sientan secas.
- Se debe usar jabón y agua en lugar de desinfectante si las manos están visiblemente sucias.
- Es preferible usar toallas de papel desechables para secarse las manos. Si no están disponibles, utilice toallas de tela limpias y secas y reemplácelas cuando se humedezcan por el uso repetido.



2. **Cúbrase la tos y estornude**

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel o el interior del codo al toser o estornudar.
- Tire los tejidos usados en una lata de basura forrada.
- Lávese las manos inmediatamente.

3. **Evite compartir artículos personales para el hogar**

- No comparta platos, vasos para beber, tazas, utensilios de alimentación, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas en su hogar.
- Después de usar estos artículos, fue a fondo con agua y jabón.

4. **Desinfectar superficies todos los días**

- Limpie todas las superficies "de alto toque" todos los días: interruptores de luz, encimeras, mesas, pomos de puertas, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche.
- Use limpiadores domésticos para limpiar y desinfectar las superficies con las que ha estado en contacto.

5. **Proteja a sus mascotas**

- Debe restringir el contacto con mascotas y otros animales mientras esté enfermo.
- Si tiene contacto con mascotas, lávese las manos antes y después de la interacción y use una mascarilla.

Para más información:

Consulte el sitio web de los CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/index.html>

Pasos de prevención para los miembros del hogar o cuidadores de pacientes con COVID-19

La siguiente información ayudará a los miembros del hogar o cuidadores a permanecer seguros mientras ayudan a alguien a recuperarse de la infección POR COVID-19.

1. Monitorear los síntomas del paciente

- Si los síntomas del paciente empeoran (por ejemplo, dificultad para respirar, fiebres nuevas), llame a su proveedor de atención médica y dígame que el paciente tiene COVID-19.



- Si el paciente tiene una emergencia médica y necesita llamar al 911, notifique al personal de envío que el paciente tiene COVID-19.
- 2. Límpiense las manos con frecuencia**
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Se debe usar jabón y agua en lugar de desinfectante si las manos están visiblemente sucias.
 - Alternativamente, usa un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga 60 a 95% de alcohol, cubriendo todas las superficies de tus manos y frotándolas hasta que se sientan secas.
 - Limpie siempre las manos después de cuidar al paciente o cualquier artículo utilizado por el paciente
- 3. Limitar el contacto con el paciente**
- Los miembros del hogar deben permanecer en otra habitación o estar separados del paciente tanto como sea posible.
 - Los miembros del hogar deben usar un dormitorio y un baño separados, si están disponibles.
 - Los miembros del hogar deben cuidar de cualquier mascota en el hogar, no el paciente.
 - LIMITE A LOS VISITANTES - Prohibir a los visitantes entrar en la casa si no tienen una razón muy importante.
- 4. Usar una máscara facial**
- Use una mascarilla facial cuando usted y el paciente estén en la misma habitación.
 - Las máscaras no deben tocarse ni manipularse durante el uso.
 - Si la mascarilla se moja o ensucia por secreciones, debe reemplazarse inmediatamente con una nueva máscara limpia y seca.
 - Retire la máscara utilizando la técnica adecuada, es decir, no toque el frente, sino que agarre los lazos de los oídos y retire.
 - Deseche la mascarilla inmediatamente después de su uso y lávese las manos.
- 5. Acciones para reducir el riesgo de exposición**
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
 - Asegúrese de que los espacios compartidos en el hogar tengan un buen flujo de aire, como por un aire acondicionado o una ventana abierta, si el tiempo lo permite.
- 6. Evite compartir artículos para el hogar con el paciente**
- No debe compartir platos, vasos para beber, utensilios para comer, toallas, ropa de cama u otros artículos. Después de que el paciente use estos artículos, lávelos a fondo.



7. Desinfectar superficies todos los días

- Limpie todas las superficies "de alto toque" todos los días: interruptores de luz, encimeras, mesas, pomos de puertas, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche.
- Use limpiadores domésticos para limpiar y desinfectar las superficies con las que ha estado en contacto.

8. Lave bien la ropa

- Utilice detergente normal y un ajuste de alta temperatura si es posible.

9. Monitoree usted mismo para los síntomas

- Llame a su proveedor de atención médica de inmediato si presenta síntomas sugestivos de COVID-19 (p. ej., fiebre (temperatura superior o igual a 100.4, tos, dificultad para respirar) e infórmeles de que usted es un contacto cercano de alguien con COVID-19 **antes** de entrar en la oficina. Esto ayudará al consultorio del proveedor de atención médica a tomar las precauciones adecuadas para prevenir la exposición a otras personas.

Para obtener información adicional, consulte el sitio web de los CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/index.html>