

# Qué hacer si usted tiene el COVID-19 o sospecha estar infectado

Creado por el *COVID-19 Health Literacy Project* en colaboración con *Harvard Health Publishing*

## ¿Qué puedo esperar? ¿Cuándo debería consultar a un médico?

- En la mayoría de los casos, COVID-19 suele ser una enfermedad leve. Aquellos que son saludables y menores de 60 años generalmente no padecen más que los síntomas de la gripe: fiebre (mayor a 100.4°F o 38°C), tos seca, dolor de garganta y cansancio por dos semanas.
- Si tiene síntomas leves, llame a su médico de cabecera. Dígale si ha estado en contacto con alguien que pueda tener el COVID-19.
- El doctor le dirá si debe recibir una prueba y dónde podrá realizarla. Dado que hay una cantidad limitada de pruebas en este momento, es posible que su médico le indique que se quede en su hogar en aislamiento por 14 días o más en caso de sospechar que tenga la enfermedad.
- Los síntomas graves son más comunes en aquellos mayores de 60 años o aquellos con enfermedades crónicas, como enfermedades del corazón, pulmones o cáncer, pero incluso aquellos que son más jóvenes o saludables pueden tener síntomas graves.
- Si presenta síntomas severos del COVID-19, puede necesitar hospitalización. Por favor, llame a su médico ANTES de ir al consultorio, hospital o sala de emergencias.

### Por favor, llame al 911 si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Dificultad al respirar o falta de aire.
- Confusión o cansancio extremo.
- Cambio de coloración en la piel, como un tono azulado en la cara o los labios.

## ¿Cómo es el tratamiento? Para información en Stamford llame al 833-508-8378

- Actualmente no hay ningún tratamiento específico para el COVID-19.
- La gran mayoría de los infectados se sentirán mejor tan solo con descanso y mantener una buena hidratación. El acetaminofén (Tylenol o Paracetamol) puede ayudar a bajar la fiebre y aliviar los dolores musculares.
- Si desarrolla síntomas graves y tiene que ir al hospital, sus médicos crearán un plan de tratamiento específico de acuerdo a sus necesidades.

## ¿Cómo evito contagiar a otros?

**Si usted cree tener el COVID-19, lo más recomendable es quedarse en su casa en "cuarentena"**



Por lo general, el aislamiento en el hogar debe durar dos semanas. Por favor, consulte con su médico antes de interrumpir o discontinuar el aislamiento.

**Manténgase alejado de otras personas**



Es importante distanciarse de otras personas al usar el baño, el dormitorio y el espacio para cocinar. Si dispone de mascarilla, careta, o tapaboca, es importante usarlos para no contagiar a los demás.

**Mantenga sus manos limpias**



Cúbrase la nariz y la boca al toser y estornudar. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos, o use desinfectante para manos. El desinfectante debe tener al menos 60% de alcohol.

**Mantenga su hogar limpio**



Evite compartir artículos personales. Limpie todos los días las superficies que se tocan con frecuencia (por ejemplo, mesas, las perillas de las puertas, inodoros, teléfonos, teclados, interruptores de luz, etc.). Para ello, use soluciones con al menos 70% alcohol, cloro o desinfectantes domésticos.

Fecha de la última revisión: 3/23/20

# Prevenga la propagación del COVID-19

Creado por el *COVID-19 Health Literacy Project* en colaboración con *Harvard Health Publishing*

**Quédese en casa cuanto más pueda, con la excepción de ir al médico.**



Permanezca por lo menos a seis pies (2 metros) de distancia de otras personas, aunque estas no parezcan enfermas. Averigüe las regulaciones establecidas en su comunidad antes de salir de casa.

**Lávese las manos con agua y jabón por lo menos durante 20 segundos antes de comer o preparar comida, y después de estornudar, toser, sonarse la nariz o visitar cualquier sitio público.**



Si no puede lavarse las manos con agua y jabón, use desinfectante de manos que contenga por lo menos un 60% de alcohol.

**Evite tocarse los ojos, nariz o boca.**



El virus puede sobrevivir sobre algunas superficies por varios días. Usted se puede contagiar si toca alguna de estas superficies y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

**Limpie y desinfecte superficies usadas frecuentemente.**



Use productos de limpieza que contengan por lo menos 70% alcohol o cloro. Limpie objetos de uso frecuente como teléfonos, llaves, teclados, perillas de puerta y controles remotos de televisión.

**Cubra su boca con el codo o con un pañuelo desechable al toser o estornudar.**



El virus se contagia principalmente por el contacto con las gotas (gotitas) de la tos o el estornudo de una persona infectada que se encuentre cerca.

**Planee cómo cuidar de usted y de los que ama.**



Los adultos mayores y las personas con condiciones crónicas presentan un mayor riesgo y deben de consultar a sus doctores sobre cómo protegerse. Cree una lista de contactos de emergencia y designe un espacio en su casa para familiares enfermos.

## SÍ

- Quédese en casa excepto para obtener cuidado médico. Si tiene síntomas graves, llame al 911.
- Lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos como mínimo (o use desinfectante para manos con al menos 60% alcohol).
- Cúbrase la boca con el codo o un pañuelo desechable cuando tosa o estornude.
- Manténgase informado sobre el COVID-19 a través de su departamento de salud local, la [CDC](https://www.cdc.gov) o la [Organización Mundial de la Salud \(WHO\)](https://www.who.int), en inglés).
- Manténgase en contacto con amigos y familia por teléfono o video llamadas.

## NO

- No salga de casa ni se reúna en grupos si no es necesario.
- No use mascarilla o guantes a menos que esté enfermo o cuidando a alguien que lo esté.
- No se tape la boca con las manos al toser.
- No obtenga información de fuentes no verificadas.
- No visite a amigos o familiares, pues esto incrementa el riesgo de infección.

Fecha de la última revisión: 3/23/20