

# Instrucciones de Salida para Pacientes Hospitalizados con COVID-19

Fecha de salida \_\_\_\_\_  Prueba del Virus  Resultados Conocidos- Positivo Pendiente

*Instrucciones (las instrucciones de prueba pendientes son las mismas que las positivas hasta que el resultado sea negativo)*

- 1. Quéedese en casa.** Trate de no salir de su casa, excepto para recibir atención médica, hasta que su proveedor de atención médica le diga que está bien (resultado negativo de la prueba). No vaya al trabajo, a la escuela o a las áreas públicas, y no utilice el transporte público.
- 2. Sepárese de otras personas.** En la medida de lo posible, quéedese en una habitación diferente de las otras personas en su hogar. Si es posible, utilice un baño independiente. Si debe estar en la misma habitación que otras personas, use una máscara facial para evitar que se propaguen gérmenes a los demás.
- 3. Antes de visitar a sus médicos, hágales saber.** Llame con anticipación antes de visitar a su médico para que puedan prepararse para su visita y saber que puede tener COVID-19.
- 4. Cubra la tos y los estornudos.** Para evitar la propagación de gérmenes a otras personas, al toser o estornudar cubra su boca y su nariz con un pañuelo o con su manga. Tire los pañuelos desechables usados en una bote de basura con bolsa e inmediatamente lávese las manos con agua y jabón.
- 5. Mantenga las manos limpias.** Lávese las manos con frecuencia y a fondo, especialmente después de sonarse la nariz, toser o estornudar; ir al baño; y antes de comer o preparar alimentos. Use agua y jabón durante al menos 20 segundos. Use desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol si no hay agua y jabón disponibles y si las manos no están visiblemente sucias. Evite tocar los ojos, la nariz y la boca sin haberse lavado las manos.
- 6. Evite compartir artículos del hogar.** No comparta platos, vasos para beber, tazas, utensilios para comer, toallas, ropa de cama u otros artículos con otras personas o mascotas en el hogar. Estos artículos deben lavarse a fondo después de su uso con jabón y agua tibia.
- 7. Monitorear la enfermedad.** Si su enfermedad empeora, busque atención médica. Trate de llamar con anticipación y usar una máscara facial. Póngase una máscara facial antes al entrar en cualquier instalación. Si tiene síntomas potencialmente mortales (por ejemplo, dificultad para respirar, dolor en el pecho), llame al 911. Si es posible, póngase una máscara facial antes de que lleguen los servicios médicos de emergencia.
- 8. Lactancia materna.** Si está amamantando o alimentando la leche materna a su bebé, siga las recomendaciones de su proveedor de atención médica. La información está disponible en [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/pregnancy-breastfeeding.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/pregnancy-breastfeeding.html).

**Estas recomendaciones deben seguirse hasta que sus pruebas muestren que usted no tiene COVID-19, o se lo diga Salud Pública o su proveedor de atención médica que ya no se encuentra infectado.**



## Información para Personas que Cuidan, Cohabitan y Miembros del Hogar

Las personas que viven o brindan atención domiciliaria a un paciente sospechoso o confirmado con COVID-19 en casa deben:

- 1. Ser informadas.** Asegúrese de que usted entiende y puede ayudar al paciente a seguir las instrucciones de su proveedor de atención médica para con los medicamentos y atención en sí.
- 2. Limite a los visitantes a solamente con las personas que cuidan al paciente.**
  - En la medida de lo posible, cualquier persona que no esté cuidando al paciente debe quedarse en otra casa o quedarse en otras habitaciones. También deben usar un baño separado si es posible.
  - Mantenga a las personas mayores y a las que tienen sistemas inmunológicos débiles o condiciones de salud crónicas lejos de esta persona. Esto incluye a las personas con diabetes, afecciones crónicas del corazón o del pulmón o los riñones.
- 3. Asegúrese de que los espacios compartidos en el hogar tengan un buen flujo de aire.** Abra las ventanas o utilice un aire acondicionado si es posible.
- 4. Lávese las manos.** Las personas en el hogar deben lavarse las manos a menudo y a fondo con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente antes de comer o después de usar el baño. Use un desinfectante de manos a base de alcohol si no lo hay agua y jabón disponibles y sus manos no están visiblemente sucias. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- 5. Usar equipo de protección personal desechable (EPP)** p. ej., máscara facial y guantes cuando toca o tiene contacto con la sangre, los fluidos corporales y/o las secreciones del paciente, como sudor, saliva, esputo, moco nasal, vómito, orina o diarrea. Tire estos fuera después de su uso y no los reutilice. Al retirar el EPP, retire primero y deseche los guantes. Luego, límpiele inmediatamente las manos con agua y jabón o desinfectante de manos a base de alcohol. A continuación, retire y deseche la máscara facial, y limpie inmediatamente sus manos de nuevo con jabón y agua o desinfectante de manos a base de alcohol.
- 6. Evite compartir artículos del hogar.** No comparta platos, vasos para beber, tazas, utensilios de mesa, toallas, ropa de cama u otros artículos del paciente. Siga las instrucciones de limpieza que se indican a continuación.
- 7. Limpie todas las superficies de "Toque Seguido",** como estantes, superficies de mesas, manijas de puertas, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche, todos los días con desinfectantes para el hogar. Además, limpie las superficies que puedan tener sangre, líquidos corporales y/o secreciones o excreciones.

## Instrucciones de limpieza

- Siga las recomendaciones proporcionadas en las etiquetas de los productos de limpieza, incluidas las precauciones que debe tomar al aplicar el producto, como usar guantes o delantales y asegurarse de tener una buena ventilación durante el uso del producto.
- Use una solución de lejía (Cloro) diluida o un desinfectante del hogar con una etiqueta que diga "Aprobado por la EPA."
- Lave bien la ropa.
- Retire y lave inmediatamente la ropa o la ropa de cama que tenga sangre, líquidos corporales y/o secreciones o excreciones.
- Use guantes desechables mientras manipula artículos sucios. Lávese las manos inmediatamente después de quitarse los guantes.
- Lea y siga las instrucciones en las etiquetas de ropa o vestimentas y del detergente. En general, lave y seque a temperaturas más altas recomendadas en la etiqueta de la ropa.
- Coloque todos los guantes, batas, máscaras faciales y otros artículos contaminados usados en un recipiente con bolsa antes de botarlos con otros desechos del hogar. Lávese las manos inmediatamente después de manipular estos artículos.

**8. Monitoreé la enfermedad del paciente.** Si se está enfermando aun más, llame a su proveedor médico y dígame al personal médico que la persona tiene o está siendo evaluada (o) por una nueva infección por coronavirus. Esto ayudará al sitio del proveedor de atención médica a tomar medidas para evitar que otras personas se infecten.

**9.** Es importante tener en cuenta que el personal de cuidados y los miembros del hogar que no siguen estas instrucciones cuando están en estrecho contacto con el paciente pueden ser considerados como "contactos cercanos" y deben monitorear su salud. A continuación se muestra información de contactos cercanos.

## Información para Contactos Cercanos de Pacientes con COVID-19

Si ha tenido un contacto cercano con alguien que ha sido confirmado que tenga, o que ha sido evaluado para COVID-19, usted debe:

**1. Monitoree su salud.** Comience desde el día en que tuvo contacto cercano con el paciente y continúe durante 14 días después de haber estado en contacto cercano con la persona. Esté atento a estos señales y síntomas:

- Fiebre. Tome su temperatura dos veces al día.
- Tos.
- Dificultad para respirar o dificultad para respirar.
- Otros síntomas tempranos a tener en cuenta son escalofríos, dolores corporales, dolor de garganta, dolor de cabeza, diarrea, náuseas/vómitos y sequedad nasal.



FIEBRE



TOS



DIFICULTAD PARA  
RESPIRAR

**Si presenta fiebre o cualquiera de estos síntomas, llame a su proveedor de atención médica de inmediato y hágalos saber que usted tuvo un contacto cercano con un paciente con COVID-19 confirmado o que se sospecha que tiene el virus para que puedan prepararse para su visita. Pídale a su proveedor de atención médica que llame al departamento de salud local o estatal.**

**2.** Si después de 14 días no tiene ningún síntoma, puede continuar con sus actividades diarias, como ir al trabajo, la escuela u otras áreas públicas.