



Instrucciones para cuidados en el hogar de posibles casos de COVID-19 - ADULTOS

¿Cómo se puede contraer COVID-19?

COVID-19 se propaga principalmente a través de gotitas respiratorias, lo que significa que, para infectarse, las personas deben estar generalmente a menos de seis pies de alguien que sea contagioso y entrar en contacto con estas gotitas. Es posible que una persona pueda contraer COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tenga el virus y luego tocarse la boca, la nariz o posiblemente los ojos.

¿Cuáles son los síntomas de COVID-19?

Los síntomas de COVID-19 aparecen entre 2 y 14 días después de la exposición e incluyen síntomas de leves a severos en algunas personas:

- Fiebre o fiebre declarada (>100 F)
- Dolores corporales
- Congestión de los senos nasales, secreción nasal, dolor de garganta
- Tos
- Dificultad para respirar
- Exposición conocida

¿Estoy en riesgo?

Para la mayoría de la población, COVID-19 se limita a síntomas de gripe o resfriados de leves a moderados, y la mayoría de la gente se recuperará en 14 días. Sin embargo, se consideran de alto riesgo las personas mayores de 60 años, las que padecen enfermedades cardíacas, hepáticas, renales o pulmonares, las que están inmunodeprimidas o comprometidas, las mujeres embarazadas y los bebés. Las personas con alto riesgo pueden tener síntomas y resultados más graves.

¿Cuándo debo ir a la sala de emergencias?

- Falta de aliento o dificultad para respirar
- Fiebres no controladas
- Dolor de pecho o dolor de espalda
- Tos incontrolable
- Sentirse débil o extremadamente débil
- Dificultad o cambio en el estado mental / comportamiento
- Fiebre no controlada

- Exceso de vómitos o diarrea, deshidratado
- Erupción
- Dolores de cabeza severos

Estoy enfermo y en casa, ¿qué tengo que hacer?

- Quédate en casa, como lo harías si tuvieras la gripe. Restringe la exposición pública.
- Reduce el contacto y la exposición a otros miembros del hogar.
- Descanse y cuídese.
- Beba líquidos (agua, jugo, limite el consumo de caféina, no alcohol) para mantenerse bien hidratado.
- Si tiene fiebre, controle la fiebre con Tylenol o ibuprofeno según las indicaciones del mostrador y si no tiene restricciones sobre estos medicamentos.
- Evite el humo de segunda mano y absténgase de fumar.
- Use descongestionantes de venta libre según las indicaciones, si no tiene restricciones para estos medicamentos.
- Las duchas de vapor ocasionales son útiles para la tos.
- Coma frecuentemente comidas pequeñas y saludables y bocadillos para mantenerse nutrido.
- Evite la ingesta elevada de productos lácteos, ya que esto puede aumentar la producción de mucosidad.
- Calmar el dolor de garganta y la tos con té caliente y miel, si no es alérgico. Las duchas de vapor también pueden dar algún alivio.

Por favor, póngase en contacto con su proveedor de atención primaria en cualquier momento si tiene preguntas o inquietudes sobre los síntomas que están empeorando. Nos preocupamos por usted y puede que nos pongamos en contacto en los próximos días para hacerle seguimiento.

Visite la página de recursos de COVID-19 de Axis Health System:

<https://www.axishealthsystem.org/coronavirus-resources>

Para más información visite: www.cdc.gov/COVID19

