Discharge Instructions for Viral Illness and Coronavirus (COVID-19)

Instrucciones de Alta para Enfermedad Viral y Coronavirus (COVID-19)

Sus síntomas están siendo provocados por un virus. Uno de los probables virus que puede tener es el que causa el nuevo Coronavirus conocido como COVID-19. Es una enfermedad viral que puede causar fiebre, tos y problemas para respirar. Algunas personas pueden tener escalofríos, dolores musculares, secreción nasal, estornudos, dolor de garganta, malestar estomacal o heces sueltas.

- La mayoría de los pacientes con COVID-19 tienen síntomas leves y mejoran por sí mismos.
- Su virus también puede ser el catarro común o la gripe.

¿Cuándo necesito llamar al médico?

- Usted está lo suficientemente bien como para ir a casa y tratar sus síntomas descansando, bebiendo líquidos y tomando medicamentos para la fiebre, la tos, el dolor, etc. (siga toda la información de advertencia en la etiqueta cuando tome medicamentos sin receta).
- Vigile sus síntomas cuidadosamente.
- Llame a su médico si su respiración empeora (más fuerte o rápido que antes o si siente que está recibiendo menos aire), si tiene dolor en el pecho, si no puede comer o beber lo suficiente, o si tiene vómitos intensos, diarrea o debilidad o se está enfermando más.
- Algunas personas empiezan a sentirse peor en la segunda semana de su enfermedad, si usted empieza a sentirse peor en cualquier momento de su enfermedad, por favor llame a su médico, que le dirá dónde debe ir para que lo vean.
- Si puede, póngase una mascarilla antes de salir de su hogar o antes de entrar a la clínica o al hospital.

Obtenga atención médica de inmediato si desarrolla señales de advertencia de emergencia de COVID-19 como: problemas para respirar, dolor o presión persistente en el pecho, nueva confusión o no poder despertarse, labios o cara azulados.

¿Cómo obtendré los resultados de mi prueba?

- Los resultados de las pruebas se envían a su cuenta MyChart. Si no tiene MyChart, le recomendamos que se registre para obtener una cuenta, si es posible.
  - Para registrarse en MyChart: https://mychart.healthsystem.virginia.edu/MyChart/signup
- La clínica llamará si el resultado de su prueba es positivo. Puede llamar a la clínica si no obtiene su resultado dentro de 24-48 horas.

Precauciones en el hogar

Siga estas instrucciones mientras espera los resultados de su prueba o si tiene síntomas, pero no se le hizo la prueba.

El virus se propaga fácilmente a través de pequeñas gotas cuando se tose o estornuda. Debe tomar estas medidas para ayudar a evitar que la enfermedad se propague a las personas de su hogar y su comunidad.

1. Aíslese en su hogar

Como lo aconsejan los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), le pedimos que permanezca en su hogar y que limite el contacto con otros para evitar la propagación de este virus.

Quédese en su hogar excepto para ir al médico

- No vaya a trabajar, a la escuela o a áreas públicas excepto para obtener atención médica.
- Evite utilizar el transporte público (como los autobuses), compartir un viaje o taxis.
- Si tiene una cita próxima con su médico, llame al consultorio, y dígales que tiene COVID-19.

Sepárese de otras personas en su hogar.

- Evite tocar a otras personas, incluyendo el saludo de manos
- Tanto como pueda, permanezca en una habitación específica y lejos de otras personas en su hogar.
    - También debe utilizar un baño separado, si está disponible.
- Evite compartir objetos personales del hogar.
    - No debe compartir platos, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas, dentífrico o ropa de cama con otras personas o mascotas en su hogar.
    - Después de utilizar estos artículos, deben lavarse bien con jabón y agua.
- No maneje a las mascotas u otros animales mientras esté enfermo.

2. Limpie y Desinfecte

Limpie todas las superficies de "alto contacto" todos los días.

- Las superficies de alto contacto incluyen mostradores, mesas, perillas, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche.
- Limpie cualquier superficie que pueda tener sangre, heces o fluidos corporales. Utilice un aerosol o una toallita de limpieza doméstica, según las instrucciones de la etiqueta.
    - Las etiquetas contienen instrucciones para utilizar de manera segura y eficaz el producto de limpieza, incluyendo las precauciones que debe tomar al aplicar el producto, como usar guantes y asegurarse de tener un buen flujo de aire en la habitación mientras se utiliza el producto.

Lavandería.

- Quite y lave ropa o ropa de cama que tenga sangre, heces o fluidos corporales y luego lávese las manos de inmediato.

3. Ayude a detener la propagación

Limpie sus manos con frecuencia.

- Utilice un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol, cubriendo todas las superficies de sus manos y frotándolas hasta que se sientan secas.

O

- Lávese las manos con jabón y agua durante 20 segundos cuando menos.

- Lávese las manos después de haberse sonado, toser o de haber estornudado o de ir al baño y antes de comer o preparar la comida.
- Evite tocarse los ojos, nariz y boca con manos no lavadas.

Cubra sus toses o estornudos.

- Cubra su boca o nariz con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude.
- Tire los pañuelos a la basura y límpiese las manos de inmediato.

Use una mascarilla

- Debe usar una mascarilla cuando esté cerca de otras personas (por ejemplo, compartiendo una habitación o un vehículo) o de mascotas y antes de entrar en el consultorio de un proveedor de atención médica.

4. Notifique a sus contactos cercanos

Notifique a las personas con las que ha estado en contacto. Es posible que deban quedarse en casa o hacerse la prueba.

¿Cuándo puede dejar de tomar precauciones en casa?

Resultados positivos de las pruebas

Si su resultado es positivo, o si no se hizo la prueba:

- **Aíslese durante al menos 5 días** o más si se lo indica su médico. No salga de su lugar de residencia. No vaya a trabajar.
- **Después de 5 días** (día 0 es el primer día de síntomas o la fecha del día de la prueba positiva si no tiene síntomas), si no tiene síntomas o sus síntomas están mejorando, puede volver a sus actividades normales, pero **debe continuar usando una máscara cuando esté cerca de otras personas durante 5 días adicionales.**
- Si no puede usar una máscara cuando está cerca de otras personas, debe aislarse durante 10 días completos. Quédese en casa más tiempo si se lo indica su médico.
- Es posible que aún deba estar aislado durante al menos 10 días en un entorno de atención médica; hable con su médico para obtener más información.
- **Si ha sido hospitalizado con una enfermedad grave de COVID-19 o si está inmunocomprometido (tiene una menor capacidad para combatir infecciones**), puede propagar el virus durante un período de tiempo más largo después de la recuperación. Continúe con el **autoaislamiento durante veinte (20) días** en tal caso. La mayoría de las personas no necesitan volver a hacerse la prueba para decidir cuándo pueden estar cerca de otras personas.

Resultados negativos de la prueba

Si su resultado es negativo, usted debería continuar practicando todas las medidas de protección para mantenerse a sí mismo y a los demás, libres de enfermedades.

- Probablemente no estaba infectado en el momento en que se recogió su muestra.
- Un resultado negativo en la prueba no significa que no se enfermará más tarde.
- Es posible que estuviera muy al inicio de su infección cuando le recogieron su muestra y que pudiera dar un resultado positivo más tarde o que se expusiera más tarde y luego se enfermera.
- Póngase en contacto con su médico si empieza a sentirse peor.

Maneje su estrés y ansiedad

- Estar enfermo puede ser estresante o causar ansiedad. Recuerde que cada persona reacciona de manera diferente a las situaciones estresantes.
- Estar enfermo de COVID-19 puede ser especialmente estresante porque es una enfermedad nueva y hay mucha cobertura de noticias. Tómese un descanso para dejar de ver, leer o escuchar las noticias, incluyendo los medios sociales.
- Las personas que padecen trastornos mentales preexistentes deben continuar su tratamiento y ser conscientes de los síntomas nuevos o que empeoran.
- Si usted o un ser querido se siente abrumado por emociones como la tristeza, la depresión o la ansiedad, llame a la Línea de Ayuda para Desastres de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés): 1.800.985.5990 o envíe un mensaje de texto a TalkWithUs al 66746. (TTY 1.800.846.8517).

Para más información

- Sitio web del Coronavirus del CDC https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html
- Preguntas frecuentes al sitio de CDC de Coronavirus: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html
- Información del Departamento de Salud de Virginia (VDH) http://www.vdh.virginia.gov/coronavirus/
- Llame a la línea directa de VDH COVID-19 al 877-ASK-VDH3