

Infección de COVID-19 con síntomas LEVES o SIN síntomas:



Pautas para usted y las demás personas que viven en su hogar.

Información educativa

Esta guía es para los pacientes con síntomas leves o sin síntomas del COVID-19 quienes no necesitan tratamiento en un hospital. Lea lo siguiente para prevenir la propagación del COVID-19.

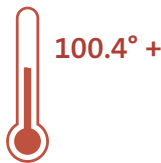
¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

Los síntomas más comunes del virus COVID-19, que deben ser recientes son: fiebre, tos, respiración entrecortada, goteo nasal, garganta irritada, escalofríos, temblores con escalofríos, dolores musculares, dolor en el pecho y pérdida inusual del olfato y del gusto. En 8 de cada a 10 personas la infección del COVID-19 es leve.

Los síntomas del COVID-19 son:



Tos



Fiebre



Respiración entrecortada

¿Qué debe hacer si no tiene síntomas del COVID-19 o son leves?

- Para disminuir la probabilidad del contagio del COVID-19, quédese en casa a menos que necesite atención médica
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos o use desinfectante de manos a base de alcohol (con más de 60% de alcohol).
- Evite tocarse la cara.
- Llame al médico si no puede controlar los síntomas en casa. Marque el 911 para emergencias.

¿Qué debe hacer si ha estado cerca de una persona que no tiene síntomas, sin embargo, tuvo resultado positivo de la prueba de COVID-19?

- No salga de casa por 14 días.
- Esté alerta de los síntomas del COVID-19 y tómese la temperatura dos veces diarias al igual que las personas que vivan con usted.
- Siga las instrucciones para prevenir el contagio del COVID-19.

¿Qué debo hacer si comienzo con síntomas del COVID-19?

Usted y TODAS las personas que viven en su hogar deben quedarse en casa.

Es de suma importancia que cualquier persona que sufre los síntomas se quede en casa al igual que los que viven con esa persona. Esto ayuda a controlar la propagación del virus para todos en general. No salga de su casa ni para ir a trabajar, a la escuela o a la tienda. Pídale a alguien que haga las compras por usted o pida que hagan entregas en su casa. Si es posible evite el transporte público.



El virus se propaga de persona a persona por contacto directo al expulsar partículas al toser o estornudar.

14 días



Los síntomas pueden presentarse dentro de 14 días de haber estado expuesto a la enfermedad.

Vigile los síntomas

Para vigilar los síntomas se puede inscribir en la Red de Respuesta a la Pandemia: Duke Community Health Watch. Este programa le ayuda a monitorizar los síntomas y le proporciona consejos para saber qué hacer si los síntomas empeoran. Puede llamar por teléfono para saber si está recibiendo la atención debida. Para más información vaya a la página de internet CovidWatch.DukeHealth.org. Utilice su teléfono móvil para escanear el código y obtener más información.



Si usted es empleado de Duke con síntomas del COVID-19 y sabe o sospecha que estuvo expuesto al COVID-19, entonces la participación en este estudio NO REEMPLAZA el requisito de auto supervisión de los síntomas y debe reportarlos al departamento de Duke Employee Occupational Health and Wellness. (Para más información lea la página 6).

Considere donar plasma

Cuando una persona se recupera de una infección como la de COVID-19, su sistema inmune produce anticuerpos que reconocen y combaten la misma infección en un futuro. Los anticuerpos se almacenan en el plasma. Si dona sangre, los científicos pueden usar los anticuerpos de su plasma para ayudar a personas que tienen la infección de COVID-19. Para donar plasma: no deberá tener síntomas durante 28 días después de la última vez que tuvo síntomas del COVID-19. Deberá mostrar los resultados de la prueba COVID-19 de su doctor y cumplir con los demás criterios para donar sangre. Para más información comuníquese a covidplasma@duke.edu.

Regla 10+1 Aislado en casa

Si usted o un miembro de su hogar tiene síntomas leves del COVID-19, quédese en casa y siga la regla “10+1” a continuación:

- Quédese en casa por lo menos 10 días desde que comenzaron los síntomas y al menos 1 día después de recuperado. La recuperación se define como estar sin fiebre sin usar medicinas para reducir la fiebre (como el acetaminofén) y mejora de los síntomas
- Al final de este documento encontrará un calendario con un ejemplo.

14 Días de periodo de auto supervisión

Si usted o un miembro de su hogar no tienen síntomas, pero pueden haber estado expuestos a COVID-19, sigan el Periodo de auto supervisión de 14 días. No salgan por 14 días. Este periodo comienza el último día que usted o alguien que vive en su casa estuvo en contacto con alguien que mostró síntomas.

Todos en casa deberán hacer lo siguiente:

- Tomarse la temperatura al menos una vez al día, preferentemente entre las 4 pm y las 8 pm.
- Anotar diariamente la temperatura y los síntomas. Si presenta síntomas durante los 14 días de auto supervisión, quédese en casa y comience la regla de aislamiento 10+1.
- Suspenda estar aislado cuando cumpla con la regla 10+1.



¿Debo hacerme la prueba para COVID-19?

Si los síntomas son leves, pregúntele al médico si recomienda que se hagan la prueba. No es necesario hacerles la prueba para el COVID-19 si los síntomas son leves y pueden quedarse en casa. Sin embargo, el médico puede recomendar que se hagan la prueba basándose en su condición médica.

Para sentirse mejor, haga lo siguiente:

- Beba agua para mantenerse hidratado. Beba suficiente agua para que la orina sea de color claro.
- Tome medicamentos sin receta médica como acetaminofén para que le ayude con los síntomas, al menos que su médico indique lo contrario. Use estos medicamentos de acuerdo a las instrucciones del paquete o etiqueta. No exceda la dosis recomendada.
- Descanse lo suficiente.
- No haga ejercicio extenuante si experimenta síntomas.

¿Cuándo se debe pedir atención médica?

Pida atención médica de inmediato si los síntomas empeoran. Por ejemplo: dificultad para respirar, dolor en el pecho, desmayo, confusión, no puede comer o beber, debilidad o cualquier otro síntoma que le preocupe.



Si no es emergencia, llame al médico y dígame que usted o una persona en su casa tiene síntomas de COVID-19. Considere consultar al médico en línea a través en: DukeHealth.org/anywhere. Este sitio virtual es seguro.



Llame al 911 si es una emergencia y necesita una ambulancia e infórmele al operador/a que usted o una persona de su casa tiene síntomas de COVID-19.



Póngase una mascarilla cuando salga de su casa para prevenir la propagación de la infección. Si no tiene mascarilla, pida una al entrar.

¿Quiénes están considerados como personas de alto riesgo por infección de COVID-19?

En riesgo elevado por enfermedad grave

Las personas de cualquier edad con las siguientes condiciones están en mayor riesgo de una enfermedad grave por COVID-19:

- Cáncer
- Enfermedad renal crónica
- Enfermedad obstructiva pulmonar crónica (COPD por sus siglas en inglés)
- Personas con condiciones cardíacas graves
- Personas inmunocomprometidas (Sistema inmune débil) debido a trasplantes de órgano sólido
- Obesidad (índice de masa corporal de 30 o mayor).
- Condición cardíaca grave, como insuficiencia cardíaca, enfermedad de las coronarias o cardiomiopatías
- Enfermedad de células falciformes
- Diabetes mellitus tipo 2

Probable riesgo para una enfermedad grave

COVID-19 es una enfermedad nueva. Actualmente hay poca información y estadística sobre el impacto en las condiciones médicas subyacentes y si estas incrementan el riesgo de una enfermedad grave por COVID-19. Basados en nuestros conocimientos hasta el momento, las personas con las siguientes condiciones probablemente estén en un riesgo elevado para enfermedades graves por COVID-19:

- Asma (moderada a grave)
- Enfermedad cerebrovascular (afecta los vasos sanguíneos y el flujo sanguíneo hacia el cerebro)
- Fibrosis quística.
- Hipertensión o alta presión
- Pacientes inmunocomprometidos (sistema inmune débil) de trasplante sanguíneo o médula ósea, deficiencia inmune, HIV, uso de corticoesteroides o de medicamentos que debilitan el sistema inmune. Condiciones neurológicas como demencia.
- Enfermedad hepática
- Embarazo
- Fibrosis pulmonar (tejido pulmonar dañado o con cicatriz)
- Fumar
- Talasemia (tipo de trastorno sanguíneo)
- Diabetes mellitus tipo 1

Si está en el grupo de personas de alto riesgo y vive con alguien que potencialmente esté infectado con COVID-19, deberá mudarse de la casa, si le es posible, mientras dure el periodo de aislamiento.

¿Qué hacer para protegerse de la infección del COVID-19?



Lávese las manos

- Lávese las manos frecuentemente por al menos 20 segundos. Utilice agua y jabón o un desinfectante de manos a base de alcohol (con más de 60% de alcohol).
- Si utiliza desinfectante para manos, frótese las manos hasta que estén secas por completo. No se limpie el exceso de este.
- Utilice jabón y agua si visiblemente tiene las manos sucias.



Cúbrase con una mascarilla la nariz y la boca cuando esté con otras personas.

- Cuando habla, tose o estornuda arroja por la boca gotas de las vías respiratorias.
- Estas gotas pueden caer en la boca o nariz de las personas que están cerca a usted.
- Usar una mascarilla de tela ayuda a prevenir que estas gotas lleguen a otras personas



Tápese al toser y estornudar

- Tosa o estornude en un pañuelo de papel. Si no tiene un pañuelo de papel, estornude en la curvatura de su codo, no en la mano. Tire el pañuelo de papel en una bolsa de basura e inmediatamente lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
- Si tiene un cuidador deben usar pañuelos de papel desechables para limpiarle cualquier mucosidad o flema después de que usted haya estornudado o tosido. Tire los pañuelos desechables en una bolsa de basura e inmediatamente lávese las manos con agua y jabón o con desinfectante de manos.



La basura

- Use un bote de basura con bolsa plástica, separado para la persona que tiene síntomas.
- Use guantes para tirar la basura.
- Quítese los guantes después de tirar la basura y lávese las manos.



Limpie las superficies de uso frecuente

- Limpie y desinfecte las superficies que tocan con frecuencia utilizando los productos de limpieza que tiene en casa. Los detergentes y el cloro sirven con eficacia para deshacerse del virus en las superficies. Utilice los productos de limpieza siguiendo las instrucciones de la etiqueta.
- Limpie cualquier superficie que pueda tener sangre, heces fecales y fluidos corporales.
- Recuerde limpiar superficies tales como mesas, manijas, mostradores, inodoros, interruptores de luz, mangos, control remoto, escritorios, teléfonos, teclados, tabletas, pasamanos, la llave del grifo y fregaderos.
- Si tiene lavadora de platos úsela. Si no tiene una entonces lave los utensilios con ajuga tibia y jabón. Séquelos utilizando una toalla limpia y no lo comparta con nadie de la casa.



Lave la ropa

Puede lavar la ropa sucia de una persona que tiene síntomas junto con la demás. Para ropa, toallas, sábanas y otros artículos:

- Use un par de guantes desechables.
- No sacuda la ropa sucia.
- Ponga la ropa dentro de la lavadora.
- Lave y desinfecte los cestos de la ropa sucia siguiendo los consejos de limpieza de superficies.
- Quítese los guantes y lávese las manos con agua y jabón antes de tocar la lavadora.
- Lave las prendas de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Ajuste la temperatura del agua a la configuración más caliente que se pueda y deje secar las prendas por completo.



Manténgase a distancia de los demás

- Trate de mantener una distancia de 6 pies (3 pasos) de los demás.
- Limite el tiempo que pasa en lugares comunes como la cocina, baños, sala.
- Mantenga estos lugares ventilados.
- Duerma separado de otras personas. Esto particularmente importantes si utiliza un dispositivo para apnea del sueño como CPAP o BIPAP.
- Si es posible, utilice un baño y toallas para usted mismo y no las comparta con los demás.
- Evite estar al mismo tiempo en la cocina con los demás. Si es posible, tome sus alimentos en un lugar separado.



Evite las visitas

- No invite o permita visitas en su casa como amigos y familia. Si necesita hablar con alguien utilice el teléfono o las redes sociales.
- Si usted o un miembro de su familia recibe cuidados esenciales en su casa, las personas que proveen esos cuidados pueden continuar asistiéndole. Ellos se pondrán mascarillas y guantes para reducir el riesgo de contraer COVID-19.



Mantener el bienestar en el hogar

- Permanecer en casa por un periodo extendido, puede ser difícil, frustrante y solitario.
- Es importante cuidar tanto su mente como su cuerpo y conseguir la ayuda que necesita. Mantenga contacto con sus familiares y amigos a través del teléfono y las redes sociales.
- Considere actividades como cocinar, leer, aprender cosas en línea y mirar películas. Si se siente lo suficientemente bien puede hacer ejercicios livianos en su casa.
- Las personas encuentran positivo tener en mente el motivo y la importancia de estar aislado. Esperamos que en su familia solo se presenten los síntomas normales de la influenza, pero algunas personas se ven muy afectadas por el COVID-19, particularmente las personas mayores y las que tienen condiciones médicas preexistentes. Al quedarse en casa usted está protegiendo la vida de los demás, así como ayudando a no abrumar el sistema de salud.

¿Cómo debe controlar situaciones especiales?

Empleados de Duke

- Si usted es empleado de Duke con síntomas del COVID-19 y sabe o sospecha que estuvo expuesto al COVID-19 comuníquese entre las 8am y 8pm a la línea directa Duke Health COVID-19 al 919-385-0429, opción 1.
- Para asuntos urgentes después de horas de oficina, llame a la línea directa Duke Blood y Body Fluid Exposure al 919-684-8115.
- Employee Health le enviará un formulario por correo electrónico, llénelo y envíelo de la misma manera. El departamento de Duke Employee Occupational Health and Wellness (EOHW) se comunicará con usted cuando haya revisado su formulario.
- Es un requisito que los empleados que saben o sospechan que estuvieron expuestos al COVID-19 completen el programa de auto supervisión de síntomas.
- Los empleados de Duke deben comprender que participar en un estudio de la auto supervisión de los síntomas COVID-19 NO REEMPLAZA los requisitos de supervisión y el control subsecuente con el departamento EOHW.

Lactancia mientras está infectada

- Actualmente no hay evidencia que sugiera que el virus se propague a través de la leche materna.
- La infección se puede propagar al tocar superficies contaminadas o al expulsar partículas al toser o estornudar.
- La evidencia actual muestra que los niños con COVID-19 experimentan menos síntomas severos que los adultos. Los beneficios de amamantar sobrepasan cualquier riesgo de transmisión del virus a través de la leche materna o por estar en contacto directo con usted. Esta es una decisión personal que puede consultar con su doctor.
- Si usted o algún miembro de la familia está alimentando con fórmula o leche materna, esterilice el equipo cuidadosamente antes de cada uso. No comparta los biberones o la bomba para lactancia.

Niños en el hogar

- Hasta el momento, parece ser que los niños con COVID-19 son los menos afectados severamente. Es importante mantener a los niños en casa como se describe en las normas de aislamiento en casa o auto-supervisión. Los niños deben seguir las mismas recomendaciones generales de una buena higiene de manos.

Pets

- Al momento, no hay evidencia de que las mascotas como perros y gatos se pueden infectar con COVID-19.

Recursos

- CDC: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html
- NC DHHS: <https://www.ncdhhs.gov/divisions/public-health/covid19>
- Duke Health: www.dukehealth.org/covid-19-update
- North Carolina COVID-19 Línea Directa: 866-462-3821 (abierto 24 horas, siete días de la semana)
- Para preguntas que no sean de emergencia COVID-19 llamar al 211 o mensaje de "COVIDNC" to 898211
- Duke Health COVID-19 Línea Directa: 919-385-0429
- Página de internet para empleados de Duke: keepworking.duke.edu/faqs/staffing