

COVID19: consejos para el cuidado en el hogar

La mayoría de personas con COVID-19 tiene una enfermedad leve y puede recuperarse en su hogar sin atención médica. Revise estos consejos con su familia y sus seres queridos para asegurarse de que esté cuidando de sí mismo y reduciendo la propagación de la enfermedad en su hogar.



- // Descansa.
- // Coma una dieta saludable, limite su consumo de sodio y líquidos (hable con su equipo de cuidado para obtener ayuda).
- // Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 40 a 60 segundos o límpiese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 por ciento de alcohol.
- // Evite tocarse la cara, especialmente cuando esté en lugares públicos.
- // Cúbrase la boca al toser y estornudar.
- // Limpie todas las superficies de contacto frecuente, como mostradores, mesas y picaportes. Utilice aerosoles o paños de limpieza para el hogar según las instrucciones que figuran en las etiquetas.
- // Evite compartir artículos personales con otras personas de su casa, como platos, toallas y sábanas.
- // Manténgase alejado de otros lugares públicos. Si tiene que salir por motivos de diálisis, evite utilizar cualquier tipo de transporte público, transporte compartido o taxis.
- // En la medida de lo posible, permanezca en una habitación específica y lejos de otras personas en su casa. Además, debe usar un baño separado, si hay uno disponible. Si necesita estar cerca de otras personas dentro o fuera de su casa, use una mascarilla facial.
- // Comunique a su familia y amigos que no puede recibir visitas en este momento, a fin de ayudar a reducir el riesgo de propagación del virus.
- // Es importante que no falte a ninguno de sus tratamientos de diálisis programados. Comuníquese con su centro antes de ir y ellos se encargarán de hacer los arreglos especiales para usted si es necesario.
- // Monitoree sus síntomas detenidamente. Si sus síntomas empeoran, llame a su proveedor de atención médica de inmediato.
- // En caso de emergencias médicas, llame al 911 y notifique al personal de despacho que tiene o puede tener COVID-19.

Los funcionarios de salud pública pueden comunicarse con usted si se le hace la prueba o si presenta síntomas consistentes con Covid-19. Comuníquese con su equipo de cuidado si usted o el funcionario de salud tiene preguntas