

Recientemente se le ha diagnosticado la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19). A partir de hoy, usted está lo suficientemente bien como para manejar la enfermedad desde su hogar. Una vez que esté en su casa, debe descansar, mantenerse hidratado y dormir mucho. Puede seguir sintiendo dolores corporales, cansancio o pérdida del olfato y del gusto durante varios días, que son comunes después de una enfermedad viral grave. Si sus síntomas empeoran, llame a su médico o busque atención médica inmediata.

DEBE autoaislarse (hacer cuarentena) en su hogar y puede dejar de hacerlo después de que sucedan TODAS estas 3 cosas:

1. No ha tenido fiebre (temperatura $< 100.0^{\circ}$ Fahrenheit o $< 38.0^{\circ}$ Celsius) de manera constante durante al menos 72 horas sin tomar medicamentos para reducir la fiebre (por ejemplo, aspirina, paracetamol), Y
2. Los síntomas respiratorios están mejorando; Y
3. Cuando hayan pasado al menos 10 días desde que comenzó su enfermedad

NO es necesario repetir la prueba pues los pacientes diagnosticados con COVID-19 pueden seguir dando positivo a la prueba PCR por 90 días aunque ya no sean contagiosos.

Cuando regrese a la casa, siga las siguientes precauciones:

QUIÉN (personas y mascotas a tener en cuenta)

- El autoaislamiento (cuarentena) es obligatorio hasta que cumpla con los 3 criterios mencionados anteriormente.
- Tenga especial cuidado si hay personas mayores o alguien con problemas médicos importantes en su hogar, ya que estos grupos pueden tener síntomas más graves de esta infección.
- No toque a las mascotas ni a otros animales mientras esté enfermo.

DÓNDE (lineamientos para mantener distancias seguras)

- Quédese en la casa excepto para recibir atención médica.
- No vaya al trabajo, a la escuela ni a las áreas públicas; evite el transporte público, el transporte compartido o los taxis.
- Debe permanecer en una habitación específica y alejado de otras personas de su hogar tanto como sea posible. De ser posible, debería usar un baño separado.

Instrucciones de alta Pacientes con prueba positiva para la COVID-19

- Según aconsejan los Centros para el Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), debe permanecer en su casa y minimizar el contacto con otras personas para evitar la propagación de la infección.

QUÉ (objetos/superficies a tener en cuenta)

- Evite compartir artículos domésticos de uso personal. **No** debe compartir platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas ni ropa de cama con otras personas o mascotas en su hogar. Después de usar estos elementos, lávelos minuciosamente con agua y jabón.
- Limpie las superficies de “alto contacto” todos los días. Las superficies de alto contacto incluyen mostradores, encimeras, picaportes, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesillas de luz. También limpie las superficies que puedan tener sangre, heces o fluidos corporales.
- Utilice un rociador de limpieza para el hogar o una toallita para limpiar superficies de alto contacto; siga las instrucciones de la etiqueta.

CÓMO (pautas para el lavado de manos y el manejo de gérmenes)

- Lávese las manos con frecuencia. Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, limpie las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol, cubriendo todas las superficies de las manos y frotándolas hasta que se sientan secas. Es preferible usar agua y jabón si las manos están visiblemente sucias.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sucias.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude.
- Tire los pañuelos usados en un bote de la basura con tapa. Lávese inmediatamente las manos con agua y jabón o desinfectante para manos.

CUÁNDO (directrices para buscar atención médica)

- Tómese la temperatura varias veces al día.
- Llame a su médico si comienza a sentirse peor (aumento de la congestión, dolor en el pecho, tos o fiebre).
- La mayoría de las consultas de seguimiento con nuestros médicos se pueden programar como citas por video o por teléfono.
 - Para realizar una consulta por video, DEBE tener una cuenta de MyChart; vaya a <https://mychart.mountsinai.org/mychart/accesscheck.asp> para inscribirse en una cuenta.
- Busque tratamiento médico de emergencia si tiene dificultad para respirar.

Instrucciones de alta Pacientes con prueba positiva para la COVID-19

- Llame con anticipación si es posible e informe a los trabajadores de atención médica de que su prueba de COVID-19 fue positiva.
- Pida una mascarilla cuando ingrese en la instalación.
- Estos pasos ayudarán al consultorio del proveedor de atención médica a evitar que otras personas se infecten o expongan.
- Si es posible, póngase una mascarilla antes de que lleguen los servicios médicos de emergencia.

¿Qué debo decir a mis contactos cercanos?

- Los miembros del grupo familiar, las parejas, los cuidadores y cualquier persona que haya tenido contacto cercano con usted deberán controlar su salud para detectar síntomas de enfermedad respiratoria y probablemente requerirán un período de cuarentena de 10 días (a partir de la última fecha de exposición conocida). Deben llamar a su proveedor de atención médica si presentan síntomas que pueden ser causados por la COVID-19, como fiebre, tos o falta de aire. Debe comunicarse con su departamento de salud local para obtener información sobre cómo hacer cuarentena.

Análisis de sangre para detectar anticuerpos contra la COVID-19 y donación de plasma para ayudar a otras personas:

Si le interesa hacerse un análisis de sangre para detectar anticuerpos contra la COVID-19 y determinar si califica para la donación de plasma, visite www.mountsinai.org/SinaiPlasmaDonation para completar el cuestionario de preselección.

Debe tener entre 18 y 65 años, y deben haber transcurrido al menos 21 días desde el inicio de sus síntomas y 14 días o más desde que se haya recuperado por completo sin síntomas persistentes.

Por consultas adicionales, envíenos un correo electrónico a SinaiPlasmaDonation@mountsinai.org o llámenos al 212-241-3424.

Por preguntas o consultas adicionales, llame a nuestra línea directa al 646-605-5959 o envíe un mensaje de texto al 4-74624. Hay personal disponible los 7 días de la semana, entre las 9:00 a m. y las 5:00 p.m.

Si tiene una emergencia médica, llame al 911 e infórmeles que tiene COVID-19. Si cuenta con una mascarilla, póngasela antes de que lleguen los servicios médicos de emergencia.

Consulte los recursos a continuación para obtener más información:

Departamento de Salud de Nueva York (DOH)

<https://www.health.ny.gov/diseases/communicable/coronavirus/>

Números de teléfono locales de la oficina del DOH

- Condado de Nassau: 516 227-9500
- Ciudad de Nueva York: 347 396-4131
- Condado de Rockland: 845 364-2512
- Condado de Suffolk: 631 854-0100
- Condado de Westchester: 914 864-7292

Centros para el Control de Enfermedades

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>