

Instrucciones de alta

Pacientes con sospecha de COVID-19 que están esperando los resultados de la prueba de hisopado

Se sospecha que tiene un síndrome viral que puede incluir síntomas como fiebre, escalofríos, dolores musculares, goteo nasal, tos, estornudos, dolor de garganta, vómitos o diarrea. Uno de los posibles virus que puede tener es el que causa la COVID-19, también conocido como el nuevo coronavirus. Es probable que tenga una infección viral diferente, como el resfriado común. Descansar, mantenerse hidratado y dormir suelen ser útiles para su recuperación. Está lo suficientemente bien como para irse a casa y tratar sus síntomas con líquidos y medicamentos para la fiebre, la tos y otros síntomas del resfriado.

En este momento, los resultados de su prueba de diagnóstico de la COVID-19 aún están pendientes, y se le informará sobre los resultados lo antes posible.

Cuando regrese a la casa, siga las siguientes precauciones:

QUIÉN (personas y mascotas a tener en cuenta)

- Según el Departamento de Salud (DOH), **DEBE** autoaislarse en este momento.
- 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.

CUÁNDO (para detener el autoaislamiento)

- Puede dejar de autoaislarse después de que sucedan TODAS estas 3 cosas:
 1. No ha tenido fiebre (temperatura < 100.0° Fahrenheit o < 38.0° 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. Transcurrieron al menos 10 días desde que comenzó su enfermedad.
- Si el resultado de su prueba es negativo, lo que significa que no tiene la COVID-19, le informaremos lo que debe hacer a continuación.
- Si su prueba es **POSITIVA**, deberá seguir estas instrucciones hasta que su proveedor de atención médica le haya indicado que deje de hacerlo.

DÓNDE (lineamientos para mantener distancias seguras)

- **DEBE** quedarse en casa excepto para recibir atención médica.

Instrucciones de alta

Pacientes con sospecha de COVID-19 que están esperando los resultados de la prueba de hisopado

- Debe restringir las actividades fuera de su hogar, excepto para recibir atención médica. No vaya al trabajo, a la escuela ni a áreas públicas. Evite el uso de transporte público, transporte compartido o 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.
- Según aconsejan los Centros para el Control y la Prevención 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 mejor 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)

- Llame a su médico si comienza a sentirse peor (aumento de la congestión, tos, dolor en el pecho o fiebre).

Instrucciones de alta

Pacientes con sospecha de COVID-19 que están esperando los resultados de la prueba de hisopado

- 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.
- Solicite tratamiento médico de emergencia si tiene dificultad para respirar.
- Llame con anticipación si es posible e informe a los trabajadores de atención médica sobre una posible exposición a la COVID-19.
- 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. Si el resultado de su prueba es positivo, sus familiares o contactos cercanos posiblemente tendrán que hacer cuarentena por un período de 10 días (a partir de la fecha de exposición). Comuníquese con su departamento de salud local para obtener información más específica sobre cómo hacer cuarentena.

Repita la prueba PCR de COVID-19:

- Si su prueba de hisopado nasal para COVID-19 resulta positiva, no es necesario repetir la prueba si sus síntomas están mejorando. Las personas que son diagnosticadas con COVID-19 seguirán dando positivo a la prueba PCR hasta por 90 días aunque ya no son contagiosas.

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

Si su prueba de COVID-19 da positivo, tiene la oportunidad de hacerse un análisis de sangre para detectar anticuerpos contra la COVID-19 y averiguar si califica para la donación de plasma; visite www.mountsinai.org/SinaiPlasmaDonation para completar el cuestionario de preselección.

Instrucciones de alta

Pacientes con sospecha de COVID-19 que están esperando los resultados de la prueba de hisopado

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.

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

Para 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>