

## Instrucciones de alta

### Se evaluó para la COVID-19 pero no se realizó la prueba

---

Se le evaluó para la COVID-19 pero no se le realizó la prueba. Queremos responder algunas de sus preguntas y abordar algunas de sus inquietudes.

Aunque no se le realizó la prueba, aún es posible que tenga la COVID-19 u otra infección respiratoria como la gripe. La mayoría de las personas que están levemente enfermas con la COVID-19 pueden recuperarse en casa. 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.

**Recomendamos autoaislarse hasta que se sienta mejor.**

Cuando regrese a la casa, siga las siguientes precauciones:

#### **QUIÉN** (personas y mascotas a tener en cuenta)

- Sepárese de otras personas en su hogar; manténgase en una habitación específica y lejos de otras personas en la medida de lo posible.
- Tenga especial cuidado si hay personas mayores o alguien con problemas médicos importantes.
- 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 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. Transcurrieron al menos 10 días desde que comenzó su enfermedad.

#### **DÓNDE** (lineamientos para mantener distancias seguras)

- Mientras tenga síntomas, debe quedarse en casa excepto para recibir atención médica.
- Debe restringir las actividades fuera de su hogar. 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. De ser posible, debería usar un baño separado.

#### **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.

## Instrucciones de alta

### Se evaluó para la COVID-19 pero no se realizó la prueba

---

- 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.
- 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).
- La mayoría de las consultas 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.
- Antes de buscar atención, llame e informe a su proveedor de atención médica que tiene una enfermedad respiratoria.
- 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 en el consultorio o la sala de espera.
- 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

## Instrucciones de alta

### Se evaluó para la COVID-19 pero no se realizó la prueba

---

enfermedad respiratoria. 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.

**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>