

Qué hacer si usted tiene el COVID-19 o sospecha estar infectado

Creado por el *COVID-19 Health Literacy Project* en colaboración con *Harvard Health Publishing*

¿Qué puedo esperar? ¿Cuándo debería consultar a un médico?

- En la mayoría de los casos, COVID-19 suele ser una enfermedad leve. Aquellos que son saludables y menores de 60 años generalmente no padecen más que los síntomas de la gripe: fiebre (mayor a 100.4°F o 38°C), tos seca, dolor de garganta y cansancio por dos semanas.
- Si tiene síntomas leves, llame a su médico de cabecera. Dígale si ha estado en contacto con alguien que pueda tener el COVID-19.
- El doctor le dirá si debe recibir una prueba y dónde podrá realizarla. Dado que hay una cantidad limitada de pruebas en este momento, es posible que su médico le indique que se quede en su hogar en aislamiento por 14 días o más en caso de sospechar que tenga la enfermedad.
- Los síntomas graves son más comunes en aquellos mayores de 60 años o aquellos con enfermedades crónicas, como enfermedades del corazón, pulmones o cáncer, pero incluso aquellos que son más jóvenes o saludables pueden tener síntomas graves.
- Si presenta síntomas severos del COVID-19, puede necesitar hospitalización. Por favor, llame a su médico ANTES de ir al consultorio, hospital o sala de emergencias.

Por favor, llame al 911 si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Dificultad al respirar o falta de aire.
- Confusión o cansancio extremo.
- Cambio de coloración en la piel, como un tono azulado en la cara o los labios.

¿Cómo es el tratamiento?

- Actualmente no hay ningún tratamiento específico para el COVID-19.
- La gran mayoría de los infectados se sentirán mejor tan solo con descanso y mantener una buena hidratación. El acetaminofén (Tylenol o Paracetamol) puede ayudar a bajar la fiebre y aliviar los dolores musculares.
- Si desarrolla síntomas graves y tiene que ir al hospital, sus médicos crearán un plan de tratamiento específico de acuerdo a sus necesidades.

¿Cómo evito contagiar a otros?

Si usted cree tener el COVID-19, lo más recomendable es quedarse en su casa en "cuarentena"



Por lo general, el aislamiento en el hogar debe durar dos semanas. Por favor, consulte con su médico antes de interrumpir o discontinuar el aislamiento.

Manténgase alejado de otras personas



Es importante distanciarse de otras personas al usar el baño, el dormitorio y el espacio para cocinar. Si dispone de mascarilla, careta, o tapaboca, es importante usarlos para no contagiar a los demás.

Mantenga sus manos limpias



Cúbrase la nariz y la boca al toser y estornudar. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos, o use desinfectante para manos. El desinfectante debe tener al menos 60% de alcohol.

Mantenga su hogar limpio



Evite compartir artículos personales. Limpie todos los días las superficies que se tocan con frecuencia (por ejemplo, mesas, las perillas de las puertas, inodoros, teléfonos, teclados, interruptores de luz, etc.). Para ello, use soluciones con al menos 70% alcohol, cloro o desinfectantes domésticos.

Fecha de la última revisión: 3/23/20