

## Instrucciones tras el alta hospitalaria por COVID-19



Si se está recuperando de COVID-19, debe ser cauteloso para no transmitir la infección a los demás. A continuación encontrará consejos útiles para conservar su propia salud, así como la de sus seres queridos y sus vecinos.

### Instrucciones para el hogar sobre el COVID-19.

Si recibe el alta hospitalaria, significa que su proveedor de atención médica cree que su estado es estable. Puede continuar el cuidado en su casa. Sin embargo, es posible que todavía pueda transmitir la infección a los demás. Tome recaudos para proteger la salud de su familia y la de sus vecinos.

Por ejemplo, quédese en su casa y limite las actividades fuera de ella, excepto para obtener atención médica. No vaya al trabajo, ni a la escuela ni a lugares públicos. Evite usar el transporte público, vehículos compartidos o taxis.

### Manténgase lejos de otras personas y de los animales en su hogar.

**Personas:** En su casa permanezca en una habitación lejos de otras personas en la mayor medida posible. Use un baño diferente al resto, de ser posible.

Use una mascarilla cuando esté cerca de otras personas. Puede que algunas personas no puedan usar una mascarilla porque les dificulta la respiración. Si no puede usar una mascarilla, las personas que viven con usted no deben estar en la misma habitación donde usted se encuentra. Si otras personas tienen que estar a su alrededor o ingresar a su habitación, deben usar una mascarilla.

No comparta platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas en su hogar. Lave estos artículos cuidadosamente con agua y jabón después de usarlos.

**Animales:** Las personas con COVID-19 deben limitar el contacto con animales hasta que se sepa más sobre el virus. Esto incluye tocar, besar y compartir comida. Si tiene que tener contacto con sus mascotas, use una mascarilla y lávese las manos antes y después de tocarlas. Si es posible, pídale a otra persona que cuide de sus animales mientras usted está enfermo.

### Lávese las manos con frecuencia.

Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Siempre debe lavarse las manos después de sonarse la nariz o estornudar, de ir al baño y antes de comer o preparar alimentos. Si no dispone de agua y jabón, puede usar un desinfectante de manos que contenga al menos 60% de alcohol. Cuando use desinfectante de manos, cubra toda la superficie de sus manos. Frótese las manos hasta sentir las secas. Si sus manos están visiblemente sucias, use agua y jabón. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

## Instrucciones tras el alta hospitalaria por COVID-19



### **Siempre cúbrase la nariz y la boca al toser y estornudar.**

Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Deseche el pañuelo usado en un bote de basura con una bolsa de plástico en su interior. Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos después de tirar el pañuelo. Si no dispone de agua y jabón, puede usar un desinfectante de manos que contenga al menos 60% de alcohol.

### **Limpie diariamente todas las superficies de contacto frecuente.**

Las superficies de contacto frecuente incluyen encimeras (mesadas), mesas, picaportes, puertas, inodoros, teléfonos, teclados de computadoras, tabletas y mesas de noche (mesas de luz). Además de las superficies de contacto frecuente, también debe limpiar cualquier superficie que pueda tener sangre, heces o líquidos corporales. Utilice un limpiador para el hogar según las instrucciones que aparecen en la etiqueta. La etiqueta contiene instrucciones para un uso seguro y eficaz de los productos de limpieza. Algunos productos requieren precauciones adicionales al utilizarlos, como usar guantes y asegurarse de que la persona que los usa esté en una área con buena ventilación.

### **Llame a su proveedor de atención médica antes de ir a verlo.**

Si tiene una cita médica mientras se está recuperando, llame a su proveedor de atención médica antes de la cita. Dígale que se está recuperando de COVID-19. Pídale a su proveedor de atención médica que llame al departamento de salud local o estatal. Esto le permitirá al consultorio médico tomar medidas para evitar que otras personas se infecten o expongan. En su cita, use una mascarilla o cúbrase la boca y la nariz con una bufanda o toalla. Estas medidas servirán para evitar que las personas que están en el consultorio se expongan a una infección.

Si su enfermedad empeora, solicite atención médica de inmediato. Por ejemplo, solicite atención si tiene dificultad para respirar. Si tiene una emergencia médica o necesita llamar al 9-1-1, hágale saber al personal del centro de llamadas que tiene o que se está recuperando de COVID-19. Si es posible, consiga una mascarilla antes de que llegue el servicio médico de emergencia.

**Las personas con diagnósticos confirmados de COVID-19 deben permanecer en sus hogares hasta que el riesgo de infectar a los demás sea bajo. Debe sentirse bien, respirar bien y no debe toser ni estornudar. Consulte a su proveedor de atención médica antes de reanudar su rutina normal. Su proveedor de atención médica puede consultar a su departamento de salud local o estatal.**

Si tiene alguna pregunta, llame a su Administrador de la atención/Coordinador de servicios o a Servicios para miembros **al número que aparece en el dorso de su tarjeta de identificación de Superior**. Puede llamar de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.