

Coronavirus

COVID - 19

Recomendaciones para paciente y familia



Si usted o su familiar recibirá tratamiento en casa para tratar una enfermedad respiratoria, posiblemente Coronavirus (COVID - 19) debe tener en cuenta esta información.



¿Qué debe saber sobre el virus?

Este virus se dispersa principalmente a través de las secreciones que salen al respirar, toser o estornudar. Las partículas permanecen en el aire entre 15 y 20 minutos, rodeando al paciente en una distancia de 1 metro a la redonda. Luego, caen al suelo, muebles u otras superficies, donde pueden permanecer con capacidad de infectar hasta por 9 días, si la superficie no ha sido desinfectada. Así, la infección se puede adquirir al respirarlas mientras están en el aire o al tocar una superficie contaminada y posteriormente tocarse la boca, los ojos o la nariz.

Los sitios con mayor probabilidad de almacenar este virus podrían ser: pisos, pasamanos y perillas de las puertas, entre otros.

Por otro lado, los lugares encerrados y concurridos también son un riesgo significativo, pues si se encuentra una persona enferma, el virus permanece ahí.

Factores de riesgo

Aunque la enfermedad puede variar en gravedad, algunas personas están más propensas a desarrollar una condición complicada, como:

- Mujeres embarazadas.
- Personas con problemas de salud crónicos.
- Personas con alteración en el sistema de defensa.
- Mayores de 60 años.



Síntomas

- Fiebre.
- Tos.
- Dificultad para respirar.
- Dolor de garganta.
- Congestión nasal.
- Dolores musculares y de cabeza.
- Escalofríos y cansancio.

En ocasiones puede no presentar síntomas.



Resultados del examen

Si la prueba es negativa y usted ha mejorado, es probable que pueda tener otra enfermedad respiratoria diferente y podrá regresar a sus actividades cotidianas prontamente.



¿Cómo protegerse?



El método de protección fundamental es el uso de mascarillas o tapabocas siempre, en todo lugar y en especial ante la presencia cercana de una persona con síntomas respiratorios.

En su casa, el paciente debe utilizar **mascarilla quirúrgica**.

El lavado de manos frecuente (o aplicación de soluciones con alcohol) es muy importante.

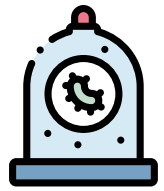
Existen vacunas para prevenir el virus, pero evitar la exposición a este mediante el distanciamiento social y el uso de mascarilla continúa siendo la estrategia más efectiva para prevenir el contagio.

IMPORTANTE:



Si usted ha estado expuesto o se ha acercado a una persona con la enfermedad, tome medidas de aislamiento o “cuarentena” con el fin de prevenir la propagación. En este caso, el periodo de cuarentena es de 14 días desde la última fecha de exposición.

Recomendaciones para el tratamiento en casa



- En lo posible, permanezca solo. Duerma en una habitación individual y si es posible, disponga un baño para uso exclusivo.
- Disponga de un medio de comunicación efectivo: celular, internet o teléfono con carga suficiente y de uso personal.
- Ofrezca su información de contacto, incluyendo la de un familiar adicional de forma clara y actualizada, para ser registrada en la historia clínica.
- Permanezca en reposo, ingiriendo abundante líquido.
- Tanto el paciente como el cuidador, deben cubrirse la nariz y la boca con mascarilla o pañuelos desechables al toser o estornudar y posteriormente, botarlos en un recipiente con tapa, para que puedan ser desechados como elementos infecciosos.
- Lávese las manos frecuentemente o aplíquese soluciones con alcohol.
- Limpie y desinfecte los objetos y superficies que toca frecuentemente (cocina, baño, pisos), usando productos comunes de limpieza o soluciones con alcohol.
- Siga las recomendaciones sobre el uso de mascarillas.
- Evite acercarse a personas con factores de riesgo.
- La ropa, sábanas o toallas sucias deben lavarse y dejarse secar por completo. Evite sacudirlas o ponerlas en contacto directo con la piel de otras personas.
- Aunque no se sienta mal, permanezca en casa hasta ser informado de poder salir.

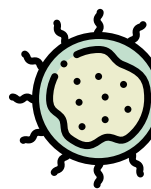


¿Cómo saber si está mejorando?

- No presenta fiebre y la última toma de medicamento fue hace más de 8 horas*.
- Siente mejoría alrededor de 7 días desde la aparición de los síntomas*.

** Sin embargo, aunque se sienta bien, permanezca en casa 10 días más y 20 días si requirió tratamiento en UCI o es paciente inmunosuprimido (alteración del sistema de defensa).*

Proximidad a una persona con la enfermedad



¿Qué significa el contacto cercano?

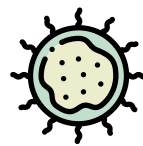
- Estar a una distancia alrededor de 2 metros de alguien infectado, durante un periodo mayor a 15 minutos y sin la protección adecuada: esto puede ocurrir mientras se brindan cuidados al paciente, al convivir con este, visitarlo, compartir una habitación o sala, entre otros.
- Tener contacto directo con las secreciones del paciente*.

** Si ese contacto ocurre, debe utilizar el equipo de protección personal recomendado.*



¿Cómo cuidar un familiar enfermo con Coronavirus?

- Mantenga al paciente temporalmente alejado de otras personas, en lo posible, en una habitación separada.
- Limpie constantemente las superficies que el paciente toca: sillas, mesas, controles, teléfonos, el piso por donde frecuenta, etc.
- Procure que todos en el hogar laven sus manos periódicamente, utilizando agua y jabón o algún desinfectante a base de alcohol.
- Si tiene que salir de casa (por ejemplo, para recibir atención médica), utilice mascarilla todo el tiempo, cubriéndose la nariz y la boca al toser o estornudar.
- No reciba ni permita que el paciente reciba visitas. Utilice los medios electrónicos para comunicarse.
- El cuidador debe ser una persona en condición adecuada para acompañar al paciente.



Consulte a **urgencias si:**

- Tiene dificultad para respirar.
- Percibe dolor en el pecho al respirar o toser.
- Presenta fiebre alta que persiste (no se controla con acetaminofén).
- Siente deshidratación: mareos al pararse o no orina en tiempo prolongado.
- Muestra alteraciones del estado mental, confusión o pérdida del conocimiento.



¿Dudas?

Ante cualquier inquietud, consulte inmediatamente con su entidad promotora de salud.



**Para comentarios y sugerencias contacte al Servicio de
Información y Atención al Usuario - SIAU**

Ext. sede Principal: 4190 - 3805 - 4191 - 3864 - 4192

Ext. sede Limonar: 1423 - 1395

siau@fvl.org.co

Síguenos en:



Av. Simón Bolívar Cra 98 # 18-49 PBX (57)(2) 331 90 90