

COVID-19: ¿Qué debe hacer si está enfermo?

La enfermedad del coronavirus 2019 o COVID-19 es una enfermedad respiratoria nueva que puede propagarse de una persona a otra. Los síntomas y señales más frecuentes incluyen fiebre, tos y dificultad para respirar, que son similares a los de la gripe y otros virus respiratorios. El COVID-19 se está propagando en la comunidad en Chicago. Por lo general, para contagiarse, hay que tener contacto cercano con una persona enferma de COVID-19 (es decir, estar a una distancia de hasta 6 pies de la persona enferma durante aproximadamente 10 minutos). Sin embargo, es posible que haya estado expuesto a una persona con COVID-19 sin saberlo. Si tiene fiebre, tos o dificultad para respirar, siga los pasos de abajo para ayudar a prevenir la propagación del COVID-19 a otras personas en nuestra casa y nuestras comunidades.

¿Quiénes tienen mayor riesgo de tener una enfermedad grave?

Las personas que tienen mayor riesgo se incluyen:

- Personas mayores de 60 años. El riesgo aumenta significativamente después de esa edad y sube más con la edad, por lo que las personas mayores de 80 son la categoría de mayor riesgo.
- Personas que, independientemente de la edad, tienen condiciones de base, como enfermedad cardiovascular, diabetes, cáncer, enfermedades del corazón o enfermedades pulmonares crónicas (como EPOC) y el sistema inmunitario débil.

¿Debo ir al médico y hacerme una prueba de COVID-19?

Si cumple alguna de las condiciones que podrían aumentar su riesgo de tener una infección viral grave, como ser mayor de 60 años, estar embarazada o tener condiciones médicas, llame al consultorio de su médico y pregunte si lo deben evaluar en persona. Quizá quieran vigilar su salud más atentamente o hacerle la prueba de COVID-19.

Si usted NO tiene una condición de alto riesgo y sus síntomas son leves, NO es necesario que lo evalúen en persona y NO es necesario que le hagan la prueba de COVID-19. Recibirá los mismos consejos, le hagan la prueba o no. Por ejemplo, no hay un medicamento especial para el tratamiento del COVID-19. Lo más importante es que se quede en casa alejado de otras personas durante:

- al menos 7 días desde que los síntomas hayan aparecido **y**
- al menos 3 días (72 horas) desde la recuperación, que se define como no tener fiebre (sin usar medicamentos antitérmicos) **y** que sus síntomas hayan mejorado.

Por ejemplo, si tiene tos y fiebre durante 4 días, debe quedarse en casa 3 días más sin fiebre, lo que hace un total de 7 días. O, si tiene fiebre y tos durante 5 días, debe quedarse en casa 3 días más sin fiebre, lo que hace un total de 8 días.

Si muestra señales de advertencia de emergencia de COVID-19, busque atención médica de inmediato. En los adultos, las señales de advertencia de emergencia incluyen:

- Dificultad para respirar o falta de aire
- Dolor o presión persistente en el pecho
- Señales nuevas de confusión o dificultad para despertar a la persona
- Labios o cara azulados

¿Qué debo hacer para proteger a mi familia y a otras personas de la comunidad?

Quédese en casa, salvo que necesite atención médica

Debe restringir las actividades fuera de casa, salvo que necesite atención médica. Lo repetimos, no es necesario buscar atención médica si tiene síntomas leves. No vaya al trabajo, a la escuela ni a espacios públicos. Evite usar el transporte público, compartir transporte o viajar en taxi.

Aíslese de otras personas y de los animales de la casa:

- Personas: Siempre que sea posible, debe permanecer en una habitación específica, alejado de otras personas que vivan en su casa. Además, debe usar un baño distinto, si es posible.
- Animales: Evite el contacto con su mascota, incluyendo acariciarla y besarla, que su mascota lo lama o le dé besos, y compartir comida con su mascota. No se ha informado de animales infectados.

Esta versión se publicó el 03/19/2020. Es posible que se actualice con consejos nuevos. Para obtener la versión más reciente, visite www.chicago.gov/coronavirus.

Cúbrase al toser y estornudar

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel al toser o estornudar. Tire los pañuelos de papel usados en un cesto de basura con bolsa. Lávese inmediatamente las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos o límpieselas con un desinfectante de manos a base de alcohol con, al menos, 60 % a 95 % de alcohol, cubriendo toda la superficie de las manos y frotándolas hasta que se sequen. Es preferible usar agua y jabón si las manos están visiblemente sucias.

Evite compartir artículos personales de la casa

No debe compartir platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas ni ropa de cama con otras personas ni con las mascotas de la casa. Después de usar estos artículos, debe lavarlos minuciosamente con agua y jabón.

Lávese las manos con frecuencia

Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no tiene agua y jabón, límpieselas con un desinfectante de manos a base de alcohol con, al menos, un 60 % de alcohol, cubriendo toda la superficie de las manos y frotándolas hasta que se sequen. Es preferible usar agua y jabón si las manos están visiblemente sucias. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sucias.

Limpie todas las superficies de contacto frecuente todos los días

Las superficies de contacto frecuente incluyen encimeras, mesas, picaportes, accesorios del baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche. También limpie cualquier superficie que pueda tener sangre, heces o líquidos corporales. Use los paños o aerosoles de limpieza para la casa según las instrucciones de la etiqueta. Las etiquetas tienen instrucciones para un uso seguro y eficaz del producto de limpieza, incluyendo las precauciones que debe tomar cuando aplica el producto, por ejemplo, usar guantes y asegurarse de tener buena ventilación mientras lo usa.

Controle sus síntomas

Busque atención médica de inmediato si la enfermedad empeora. Llame a su proveedor médico y dígame que sus síntomas son compatibles con los del COVID-19. Si tiene una emergencia médica y debe llamar al 911, informe al personal que lo atiende de que sus síntomas son compatibles con los del COVID-19. Si es posible, póngase una mascarilla antes de que lleguen los servicios médicos de emergencia. Si la enfermedad es leve, no es necesario que un proveedor médico lo evalúe, pero debe quedarse en casa, evitar el contacto con otras personas y animales, y controlar sus síntomas.

Llame antes de ir al médico

Antes de buscar atención, llame a su proveedor médico y dígame que sus síntomas son compatibles con los del COVID-19. Póngase una mascarilla antes de entrar al centro. Estas medidas ayudarán al personal del consultorio del proveedor médico a evitar el contagio o la exposición de otras personas que estén allí o en la sala de espera.

¿Qué ocurre si usted no tiene médico?

Si no tiene proveedor médico, pero tiene seguro y cree que necesita servicios médicos que no son de emergencia, puede llamar a su compañía de seguros para que lo ayuden a encontrar un lugar de atención. Si perdió su tarjeta de seguro, el administrador de beneficios de su empleador (por lo general el departamento de Recursos Humanos) puede darle la información de contacto.

Si no tiene proveedor médico ni seguro, o no tiene ingresos o sus ingresos son bajos y cree que necesita servicios médicos que no son de emergencia, puede llamar al centro médico comunitario (community health center, CHC) más cercano e informarlos de sus necesidades. Ellos colaborarán con usted para coordinar la atención adecuada. Estos centros (CHC) reciben financiación del gobierno federal que les permite cobrar a cada paciente una tarifa de escala variable según sus ingresos y capacidad de pago.

No se rechazará a ningún paciente que no pueda pagar. Hay aproximadamente 165 CHC en la ciudad de Chicago. Puede encontrar el CHC más cercano en findahealthcenter.hrsa.gov.

*Esta versión se publicó el 03/19/2020. Es posible que se actualice con consejos nuevos.
Para obtener la versión más reciente, visite www.chicago.gov/coronavirus.*

