



## INFORMACIÓN SOBRE EL CORONAVIRUS (COVID-19)

**Para pruebas ambulatorias:** los resultados de la prueba del COVID-19 se proporcionarán a través de nuestro portal para pacientes, MyChart.

Usted debió recibir un enlace de activación instantánea por mensaje de texto o correo electrónico al registrarse. Si necesita ayuda para registrarse en MyChart, por favor llame al 801-213-5555. Usted solo recibirá una llamada telefónica para hablar de los resultados si su resultado es positivo. Los resultados negativos se comunicarán a través de MyChart. Para preguntas adicionales sobre el coronavirus y los resultados de su prueba, por favor llame al:

**(801) 587-0712**

Los resultados pueden verse en MyChart en un periodo de 24 a 36 horas

**Hay muchos servicios que ahora están disponibles a través de la atención virtual. Si le gustaría hablar con un proveedor de salud sobre sus síntomas, tratamientos o cualquier preocupación adicional, estaremos felices de hacer una consulta por medio de nuestro servicio de medicina virtual. Por favor, llame al 801-213-8669 o conéctese a través de MyChart para hablar con un proveedor de salud.**

### COVID-19 (Enfermedad del Coronavirus 2019)

Esta es una enfermedad viral que puede causar varios síntomas, entre ellos, fiebre. Otros síntomas adicionales dependen de la parte del cuerpo que el virus afecte. Si se aloja en la nariz, la garganta y los pulmones, puede causar tos, dolor de garganta, congestión, secreción nasal, dolor de cabeza, dolor de oído (entre otros síntomas en dicho órgano), o dificultad para respirar. Si se aloja en su estómago y su tracto intestinal, puede causar náuseas, vómitos, calambres o retorcijones y diarrea. A veces causa síntomas generalizados como "dolor en todo el cuerpo", haciendo que se sienta cansado(a), acompañado de pérdida de energía y de apetito.

Las enfermedades virales usualmente duran desde algunos días hasta varias semanas, pero, algunas veces, tardan más. En algunos casos, se puede presentar una infección más seria durante los primeros días del síndrome viral. Usted podría necesitar otra evaluación y exámenes adicionales para saber diferenciarlos. Esté pendiente, por si se presentara alguna de las señales de advertencia enumeradas abajo, para saber cuándo buscar consejo médico.

### Cuidados en casa

- Las personas que tienen el COVID-19 y experimentan síntomas y que recibieron la indicación de que se cuidaran en casa pueden discontinuar el aislamiento en casa, siempre y cuando existan las siguientes condiciones:
  - Que hayan pasado por lo menos 3 días (72 horas) desde la recuperación (definida como la desaparición de la fiebre, sin haber usado medicamentos que bajan la fiebre y que los síntomas respiratorios (por ejemplo, tos, dificultad para respirar) hayan mejorado, y,
  - Que hayan pasado por lo menos 10 días desde la aparición de los primeros síntomas.
- Las personas que se han confirmado que están infectadas con el COVID-19 a través de un examen de laboratorio, pueden discontinuar su aislamiento en casa, siempre y cuando hayan pasado por lo menos 7 días, desde la fecha del primer diagnóstico positivo con el COVID-19 y que subsecuentemente no tengan otras enfermedades.
- Si la gente con la que usted vive puede estar inmunológicamente en riesgo (niños, adultos mayores, o los que están recibiendo quimioterapia, etc.), haga los arreglos necesarios para que, ya sea usted o ellos, estén separados durante el período de aislamiento. Si usted está cerca de alguien, por favor, lleve puesta una mascarilla quirúrgica todo el tiempo. Recuerde que debe lavarse las manos a menudo y no compartir bebidas ni comidas. Haga arreglos para que alguien le traiga la comida y le haga los mandados.

- Aislamiento en casa significa no ir a la tienda, no ir al banco, no ir a la escuela ni al trabajo. No use el transporte público, incluyendo autobuses, trenes, taxis, ni Uber/Lyft. Si usted no cuenta con apoyo personal, por favor, llame a su proveedor de salud para hacer los arreglos necesarios y recibir ayuda a través de los Servicios Sociales.
- Cuando esté alrededor de otras personas, debe usar una mascarilla o un tapabocas (por ejemplo, si comparte una habitación o un vehículo) y antes de entrar al consultorio de su proveedor de salud. Si no puede usar una mascarilla (por ejemplo, porque le causa problemas respiratorios), entonces las personas que viven con usted no deben estar en la misma habitación, o si entran a su cuarto, deben usar mascarillas o tapabocas.
- Cuando tosa o estornude, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel, luego deshágase de él, tirándolo en un basurero con bolsa. Inmediatamente lávese las manos, por al menos 20 segundos, con agua y jabón o, si no tiene a la mano agua y jabón, use un desinfectante para manos a base de alcohol, que contenga al menos 60% de alcohol.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón (por al menos 20 segundos), especialmente después de haberse sonado la nariz, tosido o estornudado; después de haber ido al baño y antes de comer o antes de preparar alimentos. Si el agua y el jabón no están inmediatamente disponibles, use cualquier desinfectante a base de alcohol, que contenga al menos 60% de alcohol. Cubra completamente la piel de sus manos, frotándoselas hasta que se sientan secas. Si sus manos están sucias, evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. En este caso, el uso de agua y jabón sería su mejor opción.
- Evite compartir artículos personales
  - No comparta platos, vasos, tazas, utensilios de comida, toallas, ni sábanas u otros accesorios de cama con otras personas o animales domésticos en su casa. Después de haber usado estos objetos, lávelos muy bien con agua y jabón.
- Limpie todos los días aquellas áreas que se tocan frecuentemente
  - Estas áreas que se tocan frecuentemente incluyen mostradores, superficies de mesas, pomos, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas electrónicas y burós. También, limpie cualquier área que esté manchada con sangre, heces fecales o fluidos corporales. Use un spray (o rociador) de limpieza, o toallitas desechables, según las instrucciones. Las etiquetas contienen instrucciones para el uso seguro y eficaz del producto de limpieza, incluyendo precauciones que usted debe tomar al usar el producto. Use guantes y asegúrese de tener una buena circulación de aire durante su uso.

### Monitoree sus síntomas

- Si la enfermedad empeora, busque atención médica de inmediato (por ejemplo, si se le está haciendo más difícil respirar). Antes de salir a buscar atención médica, llame a su proveedor de salud y hágale saber lo que usted tiene, o dígame que lo(a) están evaluando por el COVID-19. Antes de entrar al edificio, póngase una mascarilla o un tapabocas; estos pasos les ayudarán a los proveedores de salud a evitar que las personas en la clínica o en el área de espera se expongan a o se contagien con la enfermedad. Pídale a su proveedor de salud que llame al departamento de salud local o estatal. Las personas bajo supervisión activa o bajo auto supervisión deben seguir las instrucciones dadas por el departamento de salud local o de los profesionales de salud ocupacional, según sea lo más apropiado.
- Aléjese del humo de los cigarrillos, ya sea de su propio cigarrillo o el de otros.
- Use acetaminofén o ibuprofeno de venta sin receta para controlar la fiebre, el dolor muscular y el dolor de cabeza, a menos que se le recete otro medicamento. Si usted sufre de alguna enfermedad crónica hepática (hígado) o renal (riñones), o si alguna vez tuvo una úlcera estomacal o sangrado gastrointestinal, antes de tomar estas medicinas, hable con su proveedor de salud. Ningún paciente menor de 18 años, con fiebre, debe tomar aspirina. Hacerlo podría causarle una enfermedad severa o incluso la muerte.
- Es posible que su apetito disminuya, por lo que una dieta ligera le caerá muy bien. Evite la deshidratación, tomando líquidos (de 8 a 12 vasos de 8 onzas cada uno), todos los días. Estos pueden incluir agua, limonada, y jugos de naranja, manzana, uva y arándanos (cranberry); refrescos transparentes de frutas, de reposición electrolítica y bebidas deportivas; y té y café descafeinados. Si a usted se le ha diagnosticado una enfermedad renal, pregúntele a su proveedor de salud, cuánto y qué tipos de líquidos usted puede tomar para prevenir la deshidratación. Tomar demasiado líquido teniendo una enfermedad renal puede resultar en una acumulación excesiva de líquido en su cuerpo, y eso puede ser peligroso para su salud.

- Los remedios de venta sin receta no acortan la duración de la enfermedad, pero pueden ayudarlo(a) a controlar algunos síntomas como, tos, dolor de garganta, congestión nasal y de los senos nasales, o diarrea. Si sufre de presión alta, no use descongestionantes.

#### **Llame al 911 si ocurre cualquiera de los siguientes eventos:**

- Debilidad, mareo o sensación de desmayo
- Dolor en el pecho
- Dificultad para respirar severa o empeorando

Si experimenta una emergencia médica y necesita llamar al 911, adviértale al personal que usted tiene, o que siéndolo(a) están evaluando por el COVID-19. Si es posible, antes de que los servicios médicos de emergencia lleguen, póngase una mascarilla o un tapabocas.

#### **¿Cuándo se debe buscar consejo médico?**

Si en cualquier momento usted siente que necesita que le den seguimiento, **antes de venir en persona, por favor llame primero a la clínica**, para que su proveedor de salud se prepare para recibirlo(a). Use el servicio de Cuidado Urgente Virtual, si es posible, y hable inmediatamente con su proveedor de salud, si ocurre alguno de los siguientes:

- Tos con flema con color, o con sangre
- Dolor en el pecho, falta de aire, sibilancias, o dificultad para respirar
- Dolor de cabeza, cuello u oídos severo
- Dolor severo y constante en la parte baja, derecha, de su abdomen (barriga)
- Vómito continuo (no puede retener líquidos)
- Diarrea frecuente (más de 5 veces al día), con sangre (roja o negra), o con mucosidad
- Debilidad, mareo, o sensación de desmayo
- Sed extrema
- Fiebre que no responde a los medicamentos.

#### **Necesidades de apoyo social:**

Llame al 2-1-1 o visite [www.211utah.org](http://www.211utah.org) <<http://www.211utah.org>> si tiene alguna necesidad social, como las siguientes:

Asistencia con transporte; Asistencia con beneficios de desempleo; Asistencia con necesidades de vivienda, alquiler o servicios públicos; Asistencia alimenticia o asistencia con servicios de guardería.

United Way 2-1-1 es un servicio GRATUITO que ayuda a las personas a encontrar recursos GRATUITOS y DE BAJO COSTO.

#### **Cómo aislar a una persona que está enferma y con quien usted cohabita, cuando el espacio de la casa es limitado**

Si no puede proporcionar una habitación y un baño separados para una persona que está enferma con el COVID-19, intente separarla de otras personas en la casa. Intente crear una separación adecuada dentro de su casa para proteger a todos, especialmente a los que tienen mayor riesgo (aquellos que son mayores de 65 años y aquellos que sufren de afecciones médicas).

#### **Siga estos diez consejos al aislar a una persona que está enferma y con quien usted cohabita:**

1. Mantenga 6 pies de distancia entre la persona que está enferma y otras personas en la casa.
2. Si tose o estornuda, cúbrase la boca y la nariz; lávese las manos frecuentemente; y no se toque los ojos, la nariz ni la boca.
3. Procure que la persona con quien usted cohabita que está enferma use una mascarilla o un tapabocas de tela cuando esté con otras personas en la casa y cuando esté fuera de casa (incluso antes de entrar al consultorio médico).

4. Mantenga a las personas de mayor riesgo separadas de alguien que esté enfermo.
5. Procure que sólo una persona en la casa cuide a la persona enferma. Este(a) cuidador(a) debe ser alguien que no tenga mayor riesgo de contraer una enfermedad grave.
  - El/la cuidador(a) debe limpiar el área donde ha estado la persona enferma, así como lavar las sábanas y otros accesorios de cama y su ropa.
  - El/la cuidador(a) debe minimizar el contacto con otras personas en la casa, especialmente con aquellos que tengan mayor riesgo de contraer una enfermedad grave.
  - Procure tener un(a) cuidador(a) para la persona que está enferma y otro(a) cuidador(a) para otros miembros de la familia que requieren ayuda con la limpieza, para bañarse u otras tareas diarias.
6. Limpie y desinfecte todos los días las superficies, pomos y otras áreas que se tocan frecuentemente con un desinfectante registrado con la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (EPA). Encuentre una lista aquí: [www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2](http://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2).
7. Limite el número de visitantes a sólo aquellos que tienen una necesidad fundamental de estar en su casa.
8. No comparta artículos personales como teléfonos, platos, ropa de cama, o juguetes.
9. Intente hacer lo siguiente si necesita compartir un dormitorio con alguien que esté enfermo:
  - Asegúrese de que la habitación tenga buena circulación de aire. Abra una ventana y encienda un ventilador para que entre aire fresco.
  - Separe las camas para que haya al menos 6 pies de distancia entre ellas, si es posible.
  - Duerman de pie a cara y de cara a pie.
  - Coloque una cortina u otro divisor físico para separar la cama de la persona enferma de las otras camas. Por ejemplo, puede usar una cortina de ducha, un separador de espacios, una cartulina de cartón grande, una cobija, o una sobrecama grande.
10. Procure que la persona que está enferma limpie y desinfecte las superficies que se tocan comúnmente en el baño compartido.