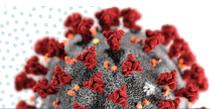




INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Recomendaciones para personas con infección por COVID-19

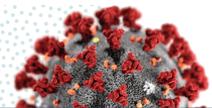


¿Qué hacer si mi prueba es positiva?

1. Quédate en casa, excepto para recibir atención médica



- Las personas con COVID-19 pueden recuperarse en casa
- No salgas a menos que necesites atención médica (por ejemplo, si tienes falta de aire o dolor en el pecho)
- No vayas al trabajo, escuela o lugares públicos
- Evita usar el transporte público, vehículos compartidos o taxis
- No tengas visitas en casa

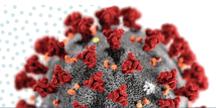


¿Qué hacer si mi prueba es positiva?

2. Sepárate de las otras personas con las que vives



- Usa un cuarto exclusivamente para ti
- Intenta permanecer lo más que puedas en tu cuarto
- Usa un baño separado si es posible
- Limita tu contacto con mascotas
- Si es posible, pide a otro miembro de tu familia que cuide de tus mascotas mientras estás enfermo/a
- Si debes cuidar de tus mascotas, lava tus manos antes y después de interactuar con ellas



¿Qué hacer si mi prueba es positiva?

3. Usa cubrebocas



- Si tienes síntomas, usa cubrebocas al estar con otras personas y animales
- Tus cuidadores o familiares deben usar cubrebocas al entrar a tu cuarto
- Si sales de casa para acudir a valoración médica, usa cubrebocas si compartes vehículo o si estás cerca de otras personas

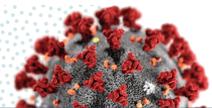


¿Qué hacer si mi prueba es positiva?

4. Cúbrete al toser o estornudar



- Cubre tu boca y nariz con un pañuelo o con el codo al toser o estornudar
- Tira todos los pañuelos en un bote de basura con tapa
- Lava tus manos con agua y jabón inmediatamente después de toser o estornudar

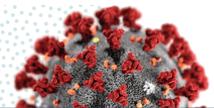


¿Qué hacer si mi prueba es positiva?

5. Lava tus manos frecuentemente



- Lava tus manos con agua y jabón por **más de 20 segundos**
- Es **muy importante** lavarte después de estornudar, toser, sonarte la nariz, ir al baño, antes de comer y de preparar comida
- Si no tienes agua y jabón, usa alcohol gel que contenga más de 60-95% de alcohol cubriendo todas las superficies de tus manos y frotándolas hasta que sequen
- Si tus manos se ven sucias, usa preferentemente agua y jabón para lavarlas
- Evita tocar tus ojos, nariz y boca

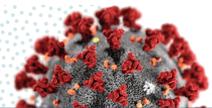


¿Qué hacer si mi prueba es positiva?

6. Evita compartir artículos personales



- No compartas platos, vasos, utensilios de comida, toallas o sábanas con las personas que vives
- Después de usar estos artículos, lávalos con agua y jabón o usa el lavaplatos

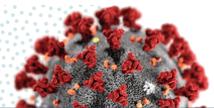


¿Qué hacer si mi prueba es positiva?

7. Limpia las superficies de “gran contacto” diariamente

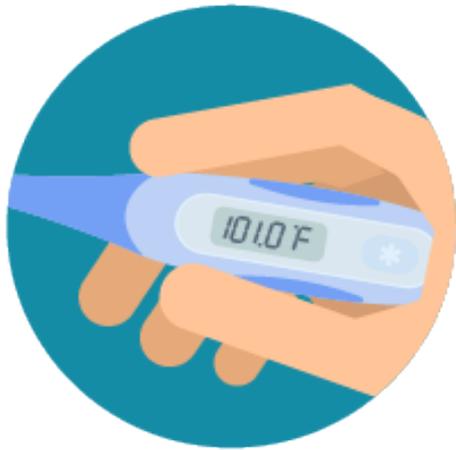


- Limpia las superficies de tu cuarto y tu baño diariamente
- Permite que la persona que cuida de ti limpie las otras áreas de tu hogar, pero no tu cuarto ni tu baño
 - Si tu cuidador debe limpiar tu cuarto o baño, debe:
 - ✓ Utilizar un cubrebocas
 - ✓ Esperar lo más posible después de que hayas usado el baño
- Las superficies de “**gran contacto**” son: teléfonos, controles, mesas, perillas, accesorios de baño, inodoros, teclados, *tablets*, computadoras y mesas de noche
- Limpia y desinfecta las áreas que puedan tener cualquier fluido corporal (por ejemplo: sangre, heces)

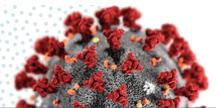


¿Qué hacer si mi prueba es positiva?

8. Vigila tus síntomas



- Busca atención médica en caso de deterioro en tus síntomas:
 - Dificultad para respirar
 - Opresión o dolor en el pecho
 - Confusión o incapacidad para despertar
 - Labios o cara azulada
 - Cualquier otro síntoma que tu médico señale
- Si puedes, avisa que vas en camino para que el personal pueda prepararse para atenderte
- Antes de entrar a Urgencias, usa cubrebocas
 - Si no puedes usarlo, quédate a una sana distancia de las personas (2 metros)

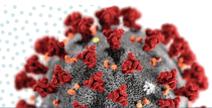


¿Qué hacer si mi prueba es positiva?

9. Cómo descontinuar tu aislamiento



- Las personas con COVID-19 pueden finalizar su aislamiento si cumplen **todas** las siguientes condiciones:
 - No tener fiebre en los últimos 3 días (sin usar medicamentos para la fiebre como el paracetamol)
Y
 - Los síntomas han mejorado (por ejemplo, la tos o la falta de aire han disminuído)
Y
 - Han pasado más de 7 días desde que tus síntomas iniciaron
- A algunas personas se les realizará una prueba de seguimiento, el personal médico te indicará si eres candidato/a



“Mientras combatimos el coronavirus, no podemos dejar que el miedo se haga viral.

***Juntos podemos cambiar el curso de esta
pandemia”***

– Antonio Guterres, Secretario General de las
Naciones Unidas

