

COVID-19

Información y Prevención

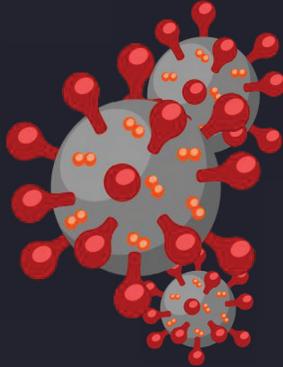




COVID-19

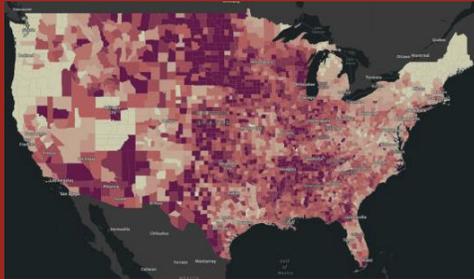


COVID-19 CORONA VIRUS DISEASE 2019



SARS-CoV-2 es el virus que causa la enfermedad COVID-19. Es una nueva cepa viral que causa una enfermedad respiratoria caracterizada por fiebre, tos, y dificultad para respirar. La Organización Mundial de Salud (OMS) declaró COVID-19 como pandemia el 17 de marzo de 2020.

¿Cuántos Personas Lo Tienen?



JOHN HOPKINS Coronavirus Resource Center

Casos Confirmados
Globalmente: Más de 88 millones
E.E.U.U.: Más de 21 millones

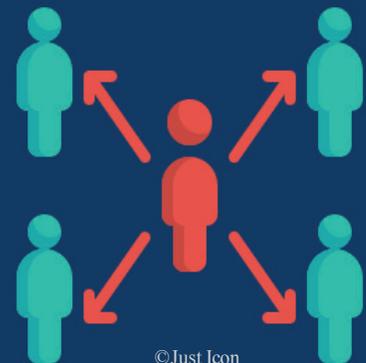
DESDE EL 8 DE ENERO, 2021



JOHN HOPKINS Coronavirus Resource Center

¿Cómo se Propaga?

SARS-CoV-2 se propaga principalmente a través del contacto cercano **entre personas**. El virus puede transmitirse por gotitas respiratorias cuando una persona estornuda, tose, o habla. También puede propagarse al tocar una superficie con el virus y luego tocar sus ojos, nariz o boca.



©Just Icon

¿Cuales son los Síntomas de COVID-19?



©Beccris

Los síntomas generalmente aparecen entre 2-14 días después de haber estado expuesto al virus. Los síntomas más comunes son fiebre, tos y dificultad para respirar, pero otros incluyen congestión nasal, fatiga, pérdida del gusto y olfato y dolor de garganta. Por favor, notifique a su médico si tiene algún síntoma o preguntas.

Para obtener una lista complete de los ssíntomas, visite: [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html)

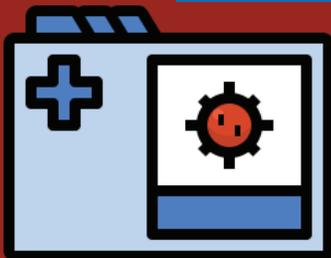
¿Quién Está en Riesgo?

- Los Ancianos (>65 años)
- Individuos inmunocomprometidos o inmunodeficientes
- Con Enfermedades Crónicas:
 - Diabetes
 - Enfermedad Cardiovascular
 - Insuficiencia Renal
 - EPOC
 - Obesidad
 - Presión alta



©Maxicons

¿Cuándo Debería Hacerse la Prueba de COVID-19?



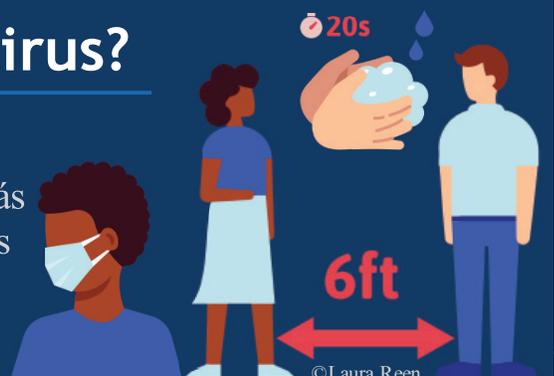
Se recomienda hacerse la prueba si:

- Ha estado en contacto cercano con alguien que es positivo para SARS-CoV-2
- Ha viajado internacionalmente
- Desarrollar síntomas de COVID-19

©dDara

¿Cómo me Protejo del Coronavirus?

- Distanciamiento Social :** Mantenga una distancia de seis pies entre usted y los demás
- Lavarse Las Manos :** Frecuentemente y por los menos por 20 segundos
- Cubre Bocas :** Para protegerse y proteger a los demás



©Laura Reen

El Tratamiento para los Pacientes

No hay un tratamiento antiviral específico recomendado para COVID-19. El tratamiento para los pacientes es de soporte, por eso, la prevención es lo más importante. Existen dos vacunas aprobadas por la FDA para uso de emergencia. Primero, trabajadores de la salud e individuos en riesgo tienen prioridad para recibirlas.



©Becris



COVID-19

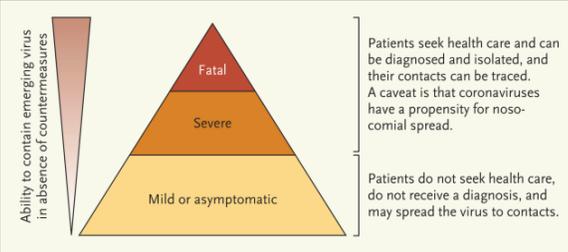


Preguntas Frecuentes

Para más Información sobre COVID-19, visita <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

¿Todas las Personas Infectadas Tienen síntomas?

Munster VJ et al, NEJM 2020



No. El 80% de las personas tienen síntomas leves o ningún síntoma, algunas 15% tienen síntomas graves, y el 5% tienen síntomas críticos que requieren ventilación.

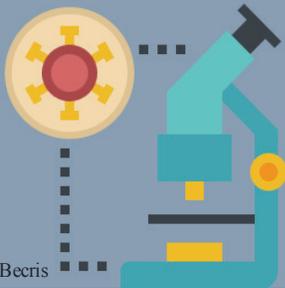
¿Por qué debo usar una máscara en público?

Es importante usar una máscara para protegerse no solo usted, sino también a los demás. Ya que el 80% de las personas pueden tener pocos o ningún síntoma. Algunas personas pueden estar infectadas con el virus y, sin saberlo, pueden transmitir el virus a otros. El uso de máscaras ayudará a reducir la propagación de sus propias gotas respiratorias y lo protegerá de las gotas respiratorias de los demás.



©dDara

¿Dónde puedo obtener las pruebas de Covid-19?



©Becriis

Puede visitar el sitio web de su departamento de salud estatal o local para ver la información más actualizada acerca de las pruebas de detección.

Si tiene síntomas del COVID-19 o quiere que le hagan la prueba, primero llame a su proveedor de atención médica.



TEXAS TECH UNIVERSITY
HEALTH SCIENCES CENTER,
EL PASO

Paul L. Foster School of Medicine

<https://elpaso.ttuhscc.edu/elpaso/coronavirus/>

Verdadero o Falso - Vacunas para Covid-19



Es más seguro contraer el virus de forma natural que vacunarse



Falso. La vacuna no está hecha de partículas vivas, por lo que no es posible contraer COVID-19 por medio de ella. Por el contrario, el virus podría causar daños a largo plazo.

No necesito vacunarme contra el COVID-19 porque ya di positivo

Falso. En realidad, no sabemos cuanto tiempo dure la inmunidad después de contraer el virus, por lo que es posible re infectarse si durante su infección con COVID-19 usted no produjo suficientes anticuerpos.



La vacuna me convertirá en un zombi y cambiará mi ADN



Falso. El ADN reside dentro del núcleo de las células y la vacuna no tiene forma de entrar al núcleo.

La vacuna se fabricó tan rápido, por lo que no puede ser segura.

Falso. Si bien es cierto que se trata de la vacuna más rápida jamás creada, esto se debe principalmente al trabajo en equipo de muchos científicos que han estado trabajando en el desarrollo de vacunas para ARNm similares a la de el COVID-19.



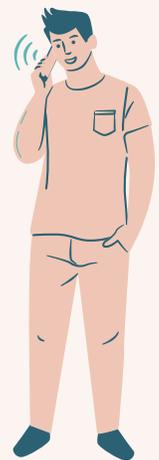
La vacuna no funcionará ya que debe almacenarse a temperaturas muy bajas.



Falso. Piense en la vacuna como una bolsa de verduras congeladas que se mantiene refrigeradas para su transportación, pero se calienta para consumirlas.

Recibí la primera dosis de la vacuna, así que no necesito una segunda.

Falso. En Estados Unidos se recomienda recibir dos dosis para obtener la respuesta más fuerte. La primera dosis "prepara" su sistema inmunológico y la segunda dosis "estimula" su sistema inmunológico. La vacuna Pfizer tiene dos dosis con 28 días de diferencia. Por otro lado, la vacuna de Moderna tiene dos dosis con 21 días de diferencia.



Si ya me vacunaron no tengo que usar cubre bocas.



Falso. Alguien mas o usted podría tener COVID-19 y no saberlo. Es importante continuar protegiéndose a sí mismo y a los demás usando cubre bocas y practicando el distanciamiento social.

Sitio de web: <https://ttuhscpe.edu/coronavirus/virtual-health-fair/default.aspx>
Youtube: <https://www.youtube.com/channel/UC3iPH5otbDQV-UbtPOsnJXQ>
Instagram: https://www.instagram.com/ttuhsc_ep_heat/
Twitter: https://twitter.com/TTUHSC_EP_HEAT
Facebook: <https://www.facebook.com/TTUHSCPEHEAT>

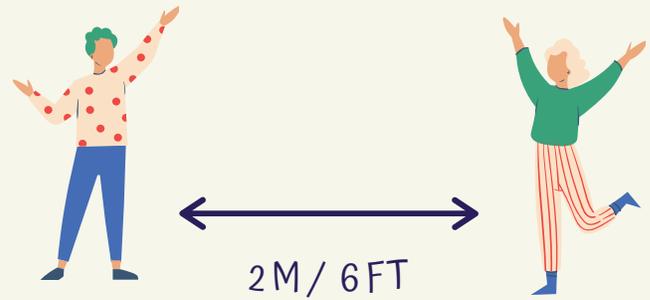
Copyright. January 12th, 2021.

Una vez que reciba la vacuna, estaré protegido del virus para siempre. Falso. Ninguna vacuna es totalmente efectiva. Aún es posible que contraiga el virus después de ser vacunado.



MI HIJO CURSA LA ESCUELA PRIMARIA Y NO DEBERÍA REGRESAR A CLASES ANTES DE RECIBIR LA VACUNA.

Falso. A partir del 11 de enero de 2021, se recomendó la vacuna de Pfizer para mayores de 16 años y la vacuna de Moderna para mayores de 18 años.



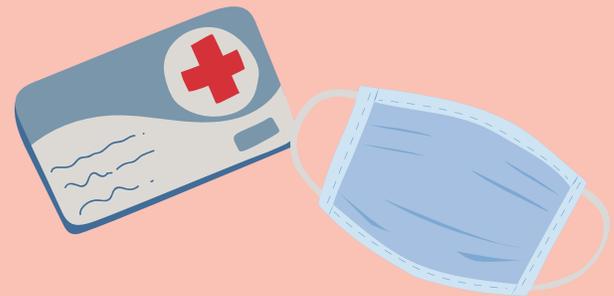
¿LAS PERSONAS INMUNODEPRIMIDAS DEBEN EVITAR RECIBIR LA VACUNA?

Falso. Si tiene un sistema inmunológico débil, la vacuna ayudara a su cuerpo a crear anticuerpos que le ayudaran a combatir una infección de COVID-19.



LAS PERSONAS CON REACCIONES ALÉRGICAS SEVERAS NO SON CANDIDATOS PARA RECIBIR LA VACUNA DE COVID-19.

Falso. Incluso si tiene alergias graves a algún alimento o al polen, estos no son compuestos de la vacuna. Además, cuando reciba la vacuna, usted será vigilado cuidadosamente por un profesional de la salud para detectar alguna reacción alérgica a tiempo en caso que ocurriera.



LAS VACUNAS SON SEGURAS.

Cierto. La evidencia científica demuestra que los beneficios de recibir la vacuna superan los riesgos de contraer COVID-19..

Pruebas del SARS-CoV-2 (COVID-19)

Para más información de sitios de pruebas, visite

<http://www.epstrong.org/testing.php>

¿Qué tipos de pruebas hay?

RT-PCR y Prueba de anticuerpo

¿Qué detecta la prueba de RT-PCR?

Infección actual del SARS-CoV-2

¿Qué detecta la prueba de anticuerpo?

Una infección previa con SARS-CoV-2

¿Cómo se hace una prueba de RT-PCR?

Una muestra de la nariz o la garganta

¿Cómo se hace una prueba de anticuerpo?

Tomar una muestra de sangre

¿Cuándo debo hacerme la prueba?

- ❖ Tiene síntomas del COVID-19
- ❖ Ha tenido contacto con alguien que tiene COVID-19
- ❖ Tiene más de 65 años
- ❖ Si tiene mayor riesgo a causa de condiciones preexistentes
- ❖ Vive con otra gente susceptible
- ❖ Trabaja en un hospital
- ❖ Tiene un procedimiento planeado
- ❖ Está en contacto con mucha gente

¿Qué debo hacer si mi prueba es positiva?

- ❖ Permanezca aislado
- ❖ Comunicarse con las personas con quienes ha estado en contacto
- ❖ Contacte su centro de salud para apoyo, más información, y otros recursos



TEXAS TECH UNIVERSITY
HEALTH SCIENCES CENTER
EL PASO

Paul L. Foster School of Medicine

Para más información del SARS-CoV-2, visite

<https://elpaso.ttuhschool.edu/elpaso/coronavirus/>



Created by Icon Fair
from Noun Project

Consejos de Cuidado en el Hogar durante COVID-19

Síntomas leves

- Fiebre
- Tos seca
- Dolor de garganta
- Fatiga
- Dolor de cabeza
- Vómito/Diarrea
- Pérdida de olfato o sabor
- Congestión/secreción nasal

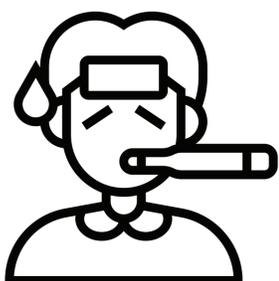
Síntomas de emergencia

- Dolor de pecho continuo
- Labios y/o cara azules
- Confusión
- Dificultad extrema para respirar
- Mareos y aturdimiento
- Inconsciencia
- Nueva/empeorada habla arrastrada
- Convulsiones

Para más información visita:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>

Cuidados de una Persona con COVID-19 en la Casa



Created by Eucalyp
from Noun Project

Minimice el contacto con la persona infectada

Aisle a la persona enferma físicamente

Desinfecte las superficies tocadas regularmente

Siga instrucciones de analgésicos para aliviar síntomas

Interactuando con otros después de COVID-19

Sin síntomas + 3 días desde la fiebre + 10 días desde el primer síntoma + sin tos



+



+



=



¡Estar cerca de otros!



TEXAS TECH UNIVERSITY
HEALTH SCIENCES CENTER™
EL PASO

Paul L. Foster School of Medicine

Para más información visita:

<https://el Paso.ttuhsc.edu/el Paso/coronavirus/>



Created by Icon Fair from Noun Project

Home Care Tips During COVID-19



Created by Noun Project



Created by Noun Project

Prevención



Created by Noun Project



Created by Noun Project

- Mantenga 6+ pies de otros
- Use desinfectante para manos a base de alcohol/lávese las manos con jabón después de salir de una actividad
- Use una máscara cuando no sea posible el distanciamiento social
- Quédese en casa si está enfermo, a menos que visite a un médico u hospital

Tratamiento

La investigación continúa, pero en este momento no existe un tratamiento, vacuna or cura aprobada por la FDA.



Created by Noun Project



Created by Noun Project



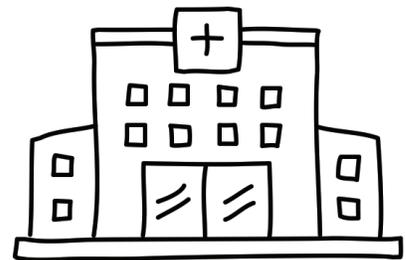
Created by Noun Project

Tome líquidos + Descanse + Coma comida nutritiva

Hospitalización

Si tiene que ir al hospital para recibir atención de emergencia para COVID-19:

- Salas de aislamiento
 - Oxígeno
 - Tratamiento sintomático



Created by Linseed Studio from Noun Project



TEXAS TECH UNIVERSITY
HEALTH SCIENCES CENTER™
EL PASO

Paul L. Foster School of Medicine

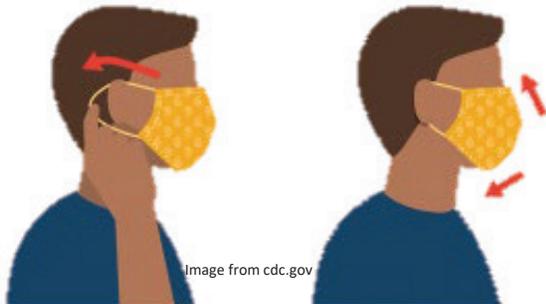
Para más información visita:

<https://el Paso.ttuhs.c.edu/el Paso/coronavirus/>

Proteccion de COVID-19: Cubre boca y Lavarse las Manos

Reglas

1. Use su mascara para cubrir su boca y nariz!
2. Connstantemente lave su mascara y manos!
3. Usar mascara es mandatoria!



Desinfectante de Manos hecho en casa:

- 1/8 taza Aloe Vera
- 1/4 taza Alcohol isopropilico (90%)
- Taza medidora
- Contenedor de plastico
- Optcional: aceites esenciales o menta



Materiales de Mascaras echas en casa:

- Camiseta o calcetin o bandana
- Cintas para pelos
- Filtros de Cafe



Vea Video de paso por paso:

Mascara Bandana: <https://tinyurl.com/y97bkzvw>

- Mascara de camiseta: <https://tinyurl.com/yancbmoq>
- Mascara calcentin: <https://tinyurl.com/y8bjb582>
- Mascara cosida a mano: <https://tinyurl.com/ybkrtznx>



Cuidando de ti mismo(a)

en tiempos de pandemia

✧ La pandemia es una **fuentes de estrés** que afecta nuestra salud física y mental.

✧ **La pandemia ha cambiado nuestras:**

- ✧ Vidas sociales
- ✧ Escuelas y trabajos
- ✧ Finanzas
- ✧ Celebraciones y planes

✧ **Nos preocupa:**

- ✧ Infectarnos
- ✧ Infectar a nuestros seres queridos
- ✧ El dinero
- ✧ Tener seguro médico
- ✧ El Futuro

✧ **Podemos sentirnos:**

- ✧ Agotados
- ✧ Cansados
- ✧ Asustados
- ✧ Frustrados
- ✧ Sin esperanza
- ✧ Solos
- ✧ Aburridos
- ✧ Enojados
- ✧ Tristes
- ✧ Confundidos

✧ Sentir miedo es una **reacción normal** de nuestro cuerpo para protegernos.

✧ El miedo puede ser un problema cuando está presente todos los días y afecta nuestra vida diaria.

Números Telefónicos

Emergencias marca **9-1-1**

EHN Línea de Crisis de Salud Mental

915-779-1800

&

1-877-562-6467

Línea Nacional de Prevención de Suicidio

1-800-273-8255

Línea de Esperanza Centro Contra la Violencia Sexual y Familiar

915-593-7300



TEXAS TECH UNIVERSITY
HEALTH SCIENCES CENTER.
EL PASO

Paul L. Foster School of Medicine



¡No estás solo!

¡No estás sola!

- ✧ Algunos de nosotros hemos perdido a alguien recientemente.
- ✧ Necesitamos **darnos cuenta de lo que estamos sintiendo** y pedir ayuda cuando nos sentimos sobrecargados.
- ✧ Algunas personas están pensando en hacerse daño a sí mismas. Si te sientes así, **llama al 911**.
- ✧ Algunas personas toman esas emociones y las convierten en **hábitos dañinos** como fumar, beber alcohol en exceso, y consumir drogas.

- ✧ Algunas personas sufren golpes o cualquier otro tipo de abuso por parte de familiares o extraños. **Esto no es correcto** y puedes recibir ayuda. Reporta el abuso contra niños, adultos mayores, o adultos con discapacidades al Departamento de Servicios para la Familia y de Protección al **1-800-252-5400**. Reporta la violencia doméstica al Centro Contra la Violencia Familiar y Sexual al **915-593-7300**, o **marca 911 si estás en peligro**.

Números Telefónicos

Emergencias marca **9-1-1**

Reporta el abuso y negligencia infantil.

Departamento de Servicios para la Familia y de Protección
1-800-252-5400

EHN Línea de Crisis de Salud Mental
915-779-1800

Línea Nacional de Prevención de Suicidio
1-800-273-8255

¿Cómo *cuidar* de *tu* salud mental?



Recursos

Podcast “This is Wellness”

<https://emergencyhealthnetwork.org/ehnpodcast/>

Ejercicios de Meditación en Español

<https://www.stopbreathethink.com/looking-for-meditation-scripts-in-spanish/>

<https://www.stopbreathethink.com/wp-content/uploads/Atención-Plena-de-la-Respiración.pdf>

- ✦ **¡Pon límites!**
Estar al pendiente de las noticias y las redes sociales nos mantiene informados, pero puede preocuparnos aún más.
- ✦ Mantén una **actitud positiva**. Estás cuidando de ti y de los que amas.
- ✦ ¡Recuerda que la pandemia se va a acabar!
- ✦ **Pide ayuda** si la pandemia te está afectando demasiado.
- ✦ **Llama y platica con** amigos y familiares.
- ✦ **Mantente en contacto** con tus amigos cercanos, aún a distancia!
- ✦ Préstale atención a lo que estás sintiendo.
- ✦ **Habla con alguien** si te sientes muy triste, nervioso, o ansioso.
- ✦ **Toma tu lugar** en la historia de esta pandemia.
- ✦ Piensa en al menos una cosa por la que estás **agradecido(a)**.
- ✦ Recuerda: Durante el distanciamiento social **¡no estás solo(a)!**

¿Cómo *cuidar* de *ti*?



Recursos

Cuarto de Relajación

<https://ccprelaxation.org/video-showcase/>

National Alliance on Mental Health Covid-19 Resource and Information Guide

<https://www.nami.org/Support-Education/NAMI-HelpLine/COVID-19-Information-and-Resources/COVID-19-Resource-and-Information-Guide>

- ✧ **Mantén un horario.**
- ✧ Acuéstate y levántate a la **misma hora** todos los días.
- ✧ No veas la televisión o el celular antes de dormir.
- ✧ Come lo más sano posible y haz ejercicio por lo menos 30 minutos al día.
- ✧ Busca un pasatiempo y realízalo.
- ✧ Sigue las sugerencias del CDC. **Usa tu cubrebocas.**
- ✧ Busca un grupo social en línea, como un club de lectura.
- ✧ Hay que estar al pendiente del nivel de estrés del prójimo.
- ✧ Revisa que tus seres queridos de la tercera edad o con enfermedades mentales estén bien.



Cuidando de nuestros

NIÑOS Y ADOLESCENTES

en tiempos de pandemia

Los niños y adolescentes:

- * **Se ven afectados por el estrés** de la pandemia de COVID-19.
- * Son psicológicamente más vulnerables.
- * **Han sufrido cambios** como no ir a la escuela, no ver a sus amigos, perder a un ser querido, o no llevar a cabo sus planes y celebraciones.
- * Pueden externar el estrés mostrándose ansiosos, irritables, enojados, inquietos, o serios.
- * Los niños pequeños pueden andar inseparables de los adultos.

Ten presente:

- * **Que estamos viviendo una temporada de mucho estrés.** No solo para los adultos, sino también para adolescentes y niños.
- * Que sus reacciones al nivel alto de estrés, pueden ser confundidas con una mala conducta.
- * Que los padres de familia y quienes cuidan de niños y adolescentes pueden ayudar aprendiendo a lidiar con su propio estrés de una manera saludable. **¡Sé un modelo a seguir!**

Números Telefónicos

Emergencias marca **9-1-1**

Reporta el abuso y negligencia infantil. Llama al Departamento de Servicios para la Familia y de Protección **1-800-252-5400**

EHN Línea de Crisis de Salud Mental **915-779-1800 & 1-877-562-6467**

Prevención de suicidio **1-800-273-8255**

¿Cómo puedes **tú** ayudar a **cuidar** de su salud mental?

- * **¡Sé creativo!**
Realizen actividades divertidas en casa.
- * Anímalos a **encontrar un pasatiempo.**
- * Fortalece los lazos familiares.
- * Crea una **rutina flexible** y sígala todos los días.
- * Mantengan un **horario regular de sueño.**
- * Coman lo más sano posible.
- * Hagan actividades físicas, de ser posible, al aire libre.
- * **Monitorea** lo que ven en los medios y redes sociales.
- * **Hablen abiertamente** de sus emociones y preocupaciones.
- * Pregúntales que han oído o visto sobre la **pandemia. Permite que te hagan preguntas.**
- * **Reconfórtalos.**
- * **¡Crea vínculos sociales saludables!**
- * Permíteles llamadas telefónicas, correos y videollamadas supervisadas con familiares y amigos.
- * **Habla con su pediatra** si observas cambios en su conducta.
- * **¡Sé paciente!**
Puede que los niños batallen con la escuela en línea y realizen menos tareas.
- * **Reporta el abuso infantil:** Los niños y los adolescentes pueden sufrir abuso en casa durante este tiempo. Ponle un alto reportando al Departamento de Servicios para la Familia y de Protección al 1-800-252-5400 o marcando 911 si es una emergencia.



Áreas más comunes donde nos exponemos

PATIOS Y PARQUES



PUERTAS



DISPOSITIVOS ELECTRONICOS



FIESTAS Y REUNIONES SOCIALES

Número de casos de niños en El Paso que han sido diagnosticados con COVID19:

1,960

10 de Agosto, 2020



VIAJAR

Cuáles son los síntomas del COVID-19 que pueden tener los niños?

Más de 3 millones de personas en los Estados Unidos han tenido un resultado positivo en el examen de COVID19. El número de niños infectados con COVID19 sigue creciendo.



Síntomas comunes

- Fiebre
- Tos
- Dolores musculares
- Nariz que moquea
- Diarrea
- Vomito

Otros síntomas:

- Dolor abdominal
- Dolor de cabeza
- Dificultad para respirar
- Cansancio
- Dolor de garganta

ESCUELA y EDUCACIÓN



- Manténgase informado en como su escuela esta respondiendo al COVID-19
Anthony: <https://www.anthonysisd.net/covid-19>
Canutillo: <http://www.canutillo-isd.org/COVID19>
Clint: <https://www.clintweb.net/domain/3218>
EPISD: <https://www.episd.org/covid19>
Socorro: <https://www.sisd.net/Page/65749>
- Manténgase informado sobre COVID-19 visitando la pagina <http://epstrong.org/results.php>

BIENESTAR y SALUD



MANTENER A LOS NIÑOS ACTIVOS



PROMOVER EL LAVADO DE MANOS



DESINFECTAR SUPERFICIES

SARS-CoV-2 puede vivir en las superficies por horas, hasta días. Visite la pagina web de la EPA para la lista de productos para como combatir el virus.

<https://www.epa.gov/coronavirus/how-does-epa-know-products-list-n-work-sars-cov-2>



CUBRE BOCAS



MANTENERSE EN CONTACTO CON AMIGOS Y FAMILIA



TEXAS TECH UNIVERSITY
HEALTH SCIENCES CENTER.
EL PASO

Paul L. Foster School of Medicine

<https://elpaso.ttuhsu.edu/elpaso/coronavirus/>

Como Limpiar y desinfectar la casa

Como limpiar la casa

- Use cubrebocas y guantes desechables
- Los guantes deben ser desechados después de la limpieza
- Lavarse las manos después de quitarse los guantes
- Use soluciones de cloro doméstica diluidas, soluciones de alcohol con al menos 70% de alcohol o los desinfectantes domésticos más comunes
- Prepare la solución de cloro mezclando 5 cucharadas de lejía por galón de agua o 4 cucharaditas de cloro por litro de agua.

Limpieza y desinfección

- Limpie y desinfecte las superficies y artículos de "contacto frecuente" todos los días: esto incluye mesas, manijas de las puertas, interruptores de luz, manijas, escritorios, inodoros, grifos, lavabos y artículos electrónicos.
- Siga las instrucciones de la etiqueta: Mantener la superficie húmeda por unos minutos; esto va a variar con el producto

Para más información visite los enlaces de abajo.

Referencias

- SOURCE USA TODAY reporting; Stanford University; World Health Organization; Centers for Disease Control and Prevention. Originally Published 10:17 a.m. MDT Mar. 21, 2020
Updated 8:13 a.m. MDT Apr. 16, 2020
- <https://tools.cdc.gov/medialibrary/index.aspx#/media/id/406410>
 - <https://hhs.texas.gov/services/health/coronavirus-covid-19>
 - <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/return-to-work.html#f1>

Tratamiento del paciente COVID fuera del hospital

DESARROLLADO POR LA DRA. RHONDA FLEMING DE LA UNIVERSIDAD MEDICAL CENTER. DISEÑADO POR LA FUNDACIÓN MEDICAL CENTER OF THE AMERICAS

Suspensión de aislamiento y cuarentena



Diagnóstico (+) con síntomas

- 3 días sin fiebre
- Síntomas mejoraron
- Pasaron 10 días desde la aparición de los síntomas

○

- 3 días sin fiebre
- Síntomas mejoraron
- 2 pruebas COVID-19 negativas en un lapso de 24 hr



Diagnóstico (+) sin síntomas

- Hayan pasado 3 días después de la prueba inicial

○

- 2 pruebas de COVID-19 negativas en un lapso de 24 hrs



Para trabajadores de salud

- Afebril >72 hrs. (sin antipiréticos)
- Mejoría de síntomas
- Aislamiento x10 días desde inicio de síntomas

Además:

- 2 pruebas negativas en 24 hrs
- Si la 2da prueba es positiva:
 - NO regresar a trabajar en áreas de cuidado crítico, oncología, o atención de inmunocomprometidos por al menos 7 días

Manejo del paciente COVID fuera del hospital

Familias con espacio reducido

Si el hogar incluye a una o más personas vulnerables, entonces todos los miembros del hogar deben actuar como si cada uno de ellos tuviera un mayor riesgo de enfermarse.

Limite las salidas

- Escoja a miembros de la familia de “bajo riesgo” para hacer los mandados
- Use cubrebocas
- Evite multitudes
- Use transporte que minimice contacto cercano con otras personas
- Si usa transporte público: desinfectarse las manos, mantenga la distancia, trate de no tocar los pasamanos, evite horas de alta actividad
- Lávese las manos al llegar a casa
- Mantenga la distancia física con miembros de alto riesgo en el hogar

¡Mantente saludable, seguro, e informado!

Familiares Vulnerables

Los familiares vulnerables deben de evitar cuidar a niños y enfermos. En caso de cuidar niños, estos deben evitar contacto con personas fuera del hogar.

Como separar a los enfermos

- Proporcione una habitación con baño para el enfermo/a
- Asigne a una persona del hogar para atender al enfermo/a
- La persona asignada debe ser de bajo riesgo y tener un contacto reducido con el resto de los miembros del hogar
- Si es posible, mantenga una distancia de 2 metros entre la persona enferma y los demás miembros de la familia
- Si se comparte la habitación con un enfermo:
 - Asegurar un buen flujo de aire: Abrir ventanas, usar ventilador
 - Separar las camas por lo menos 2 metros
 - Duerma con la cabeza a los pies de la otra persona
 - Coloque un separador físico (Cortina, cartulina, colcha, etc.)
- Si se comparte el baño:
 - El enfermo debe limpiar después de cada uso
 - Si no es posible:
 - Abrir las puertas y ventanas exteriores antes de entrar y usar ventiladores
 - Esperar un tiempo prudencial para entrar a la habitación y limpiarla y desinfectarla
- El enfermo no debe ayudar a preparar las comidas y debe comer separado



TTUHSC EL PASO

Texas Tech University Health Sciences Center El Paso