

¿Cómo debo cuidarme en casa con una infección de COVID-19?

Estas recomendaciones le pueden ayudar si su proveedor dice que usted *no requiere hospitalización*.

Si usted tiene COVID-19 deberá:

- **Mantener contacto con su proveedor médico** para que él o ella pueda ayudarlo hacer un seguimiento de sus síntomas
- **Revise sus síntomas:**
 - Considere escribir cada día sobre sus síntomas y fiebre, si la tiene.
 - Llame a su proveedor si sus síntomas empeoran.
- **Los CDC recomiendan llamar al 911** si se presenta cualquier de estos síntomas graves:
 - **Falta de respiración**
 - **Dolor persistente o presión en el pecho**
 - **Confusión o incapacidad de despertarse o permanecer despierto/a**
 - **Coloración azulada en los labios o rostro**
- **Manténgase alejado** para proteger a otros:
 - Si es posible, use un cuarto y baño que están separados de los otros miembros de su casa.
 - Use mascarillas lo más que pueda; limpie las manos y las superficies con frecuencia.
- **Manténgase bien hidratado y con una buena nutrición:**
 - *¡Esto es importante!* Personas con COVID-19 pueden perder el deseo de comer o beber.
 - Pruebe [consomé, bebidas deportivas \(mezclado 50/50 con agua\), Pedialyte o Lytren](#) si no puede ingerir comida sólida.
 - Evite alcohol (porque puede causar deshidratación) y evite fumar.
- **Pregunte a su proveedor** si un **oxímetro de pulso** ([pulse oximeter](#)) puede ser de ayuda en su caso. Esta máquina sigue los niveles de oxígeno de la sangre y puede facilitar una alerta temprana de problemas pulmonares.
- **Duerma/acuéstese boca abajo** para incrementar el flujo de oxígeno a los pulmones.
- **Pida a un amigo/a** o pariente chequear su condición diariamente.
- **Para prevenir el contagio a otros** el [Massachusetts Community Tracing Collaborative](#) (rastreo de contactos) se pondrá en contacto con usted para discutir cómo notificar a sus contactos cercanos a quién usted puede haber infectado. Por favor responda a esta llamada (prefijo 833 or 857).
- **Tome medicamentos sin receta médica** que hayan sido recomendados por su proveedor médico para sus síntomas.

Si usted tiene infección de COVID-19, los miembros de su hogar deberán:

- Elegir un solo cuidador dedicado ayudarlo para minimizar la exposición en la casa.
- Llevar mascarilla y guantes cuando cuida de usted.
- Limpiar superficies diariamente, primero con agua y productos de aseo, y después con desinfectante.
 - Una toalla de papel mojada en alcohol isopropílico de 60% matará al virus.
- Realizar lavandería exhaustiva y lave las manos directamente después de tocar la ropa.
- Evitar compartir objetos personales como toallas, sábanas, platos y cubiertos.

La mayoría de transmisiones ocurren en los hogares y otros lugares donde el contacto cercano es inevitable.

Para apoyo emocional: llame a la línea de crisis de Massachusetts: 1-800-985-5990 o comparte sus

preocupaciones con su proveedor médico. Llame [211](tel:211) para más información acerca de COVID-19.

Más información: Siga las recomendaciones de los [Centros para el control y la prevención de enfermedades \(CDC\)](#) y las [sugerencias para tratar al COVID-19 en casa](#).

