

# Guía de NorthShore Care para pacientes adultos con COVID-19

Su recuperación es nuestra principal prioridad.

Para obtener otros recursos de recuperación, incluidas las versiones de la guía de atención completa en diferentes idiomas, visite [northshore.org/covid19](http://northshore.org/covid19)

## ¿Cuáles son los signos de advertencia de emergencia y algunos síntomas comunes de la COVID-19?

Los pacientes experimentan el virus de la COVID-19 de manera diferente. Algunos tienen síntomas leves, mientras que otros padecen enfermedades respiratorias graves. **Si experimenta signos de advertencia de emergencia de la COVID-19, busque atención médica de inmediato.**

Los signos de advertencia de emergencia incluyen:

- Dificultad para respirar o falta de aire, O
- Dolor o presión persistente en el pecho, O
- Confusión o incapacidad para despertar, O
- Labios o cara azulados

Es común experimentar uno o más de los siguientes síntomas más leves:

- Fiebre
- Tos
- Congestión
- Dolor de garganta
- Secreción nasal
- Dolores musculares con síntomas similares a los de la gripe.
- Disminución del sentido del olfato o del gusto.
- Pérdida de apetito
- Escalofríos o temblores
- Dolor de cabeza
- Diarrea
- Náuseas u otros síntomas gastrointestinales

Esta no es una lista completa de los síntomas que puede experimentar. Comuníquese con su proveedor de atención médica si experimenta cualquier otro síntoma que sea grave o que le preocupe.

## ¿Cuáles son algunos productos de venta libre y consejos de cuidado para recuperarse de la COVID-19 en casa?

---

Recuperarse en casa puede ayudar a detener la propagación de la COVID-19. Si tiene síntomas leves de la COVID-19, puede probar los siguientes remedios:

### Para fiebres, dolores corporales y dolores de cabeza:

- Acetaminofén, como Tylenol

### Para aliviar la tos y la mucosidad:

- Mucinex-DM, extrafuerte

### Para dolor de garganta y tos:

- Pastillas para la tos, como Halls o Cepacol

### Para dolor de garganta:

- Agua salada, haga gárgaras tres veces al día — agregue ½– 1 cucharadita de sal en 8 oz. de agua tibia
- Té de Jengibre Fresco + Limón + Miel (agregue 1 cucharada de cada uno al agua hirviendo, deje hervir a fuego lento durante 3-4 minutos, cuele y beba. También puede ajustar la cantidad de cada ingrediente a su gusto)

### Para la congestión:

- Vicks VapoRub, aplíquelo en el pecho y debajo de la nariz con la frecuencia que desee

### Para la congestión nasal:

- Aerosol nasal salino, hasta dos veces al día

### Para evitar el aire seco:

- Vapor caliente o humidificador

### Para evitar la deshidratación:

- Al menos 1 vaso de agua cada hora (o Pedialyte o Gatorade)

## ¿Cómo puedo buscar atención médica si mi afección empeora?

---

- Comuníquese con su proveedor de atención médica si experimenta un empeoramiento de los síntomas, especialmente falta de aire o una lectura del oxímetro del 92% o menos.
- Llame al 911 si tiene una emergencia médica, avise al despacho de que tiene la COVID-19 y póngase una mascarilla, si es posible.
- Si decide ir al Departamento de Emergencias debido al empeoramiento de los síntomas, elija uno de la siguiente lista:

### Para pacientes adultos:

**Hospital NorthShore Glenbrook**  
(847) 657-5632

**Hospital NorthShore Evanston**  
(847) 570-2111

**Hospital Swedish**  
(773) 878-8200

### Para pacientes pediátricos:

**Hospital Advocate Children's**  
(847) 723-5154

**Hospital Lurie Children's**  
(312) 227-3800

Llame con anticipación al Departamento de Emergencias y notifique a la enfermera a cargo que tiene la COVID-19 y qué síntomas está experimentando. (Se han proporcionado los números de teléfono del Departamento de Emergencias, en la lista anterior).



## ¿Qué puedo hacer para proteger a los demás?

Si le han diagnosticado o cree que puede tener la COVID-19, siga las pautas a continuación para ayudar a proteger a otras personas en su hogar y comunidad:

- **Quédese en casa, excepto para recibir atención médica**

- No vaya al trabajo, a la escuela o a áreas públicas
- No utilice transporte público, taxis o viajes compartidos
- Si debe salir para recibir atención médica, use una mascarilla

- **Separarse de otras personas en su casa**

- Quédese en una "habitación para enfermos" específica, lejos de las otras personas de su casa
- Use un baño separado, si está disponible
- No toque mascotas



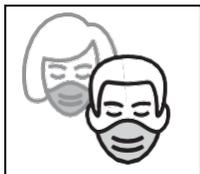
- **Cúbrase al toser y estornudar**

- Use un pañuelo de papel, tírelo en un bote de basura forrado y lávese las manos inmediatamente
- Si no dispone de un pañuelo de papel, tosa/estornude en la parte interior de su codo



- **Use una mascarilla cuando deba estar cerca de otras personas**

(consulte la página 5 para obtener consejos de seguridad relacionados con las mascarillas).



### Lávese las manos con frecuencia

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de sonarse la nariz, toser, estornudar, tocarse la cara, ir al baño y antes de comer o preparar alimentos
- El jabón y el agua son la mejor opción, especialmente si sus manos están visiblemente sucias



- Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos a base de alcohol con al menos un 60% de alcohol, cubriendo todas las superficies de sus manos y frotándolas hasta que se sientan secas



- **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca, especialmente con las manos sin lavar**



- **Siga de cerca las recomendaciones de limpieza del hogar que se mencionan a continuación:**

- No comparta platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas o ropa de cama con otras personas en su hogar
  - Lave bien cualquiera de los elementos anteriores con agua y jabón o colóquelo en el lavavajillas después de su uso
  - Limpie de forma rutinaria las superficies de alto contacto en su "habitación de enfermo" y baño. Las superficies de alto contacto incluyen teléfonos, controles remotos, mostradores, tableros de mesa, picaportes, accesorios de baño, inodoros, teclados, tabletas y mesitas de noche
  - Limpie y desinfecte con agua y jabón u otro detergente las áreas que puedan tener sangre, heces o fluidos corporales, y luego use un desinfectante doméstico
- Para más información sobre desinfectante doméstico, visite [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)



# ¿Cómo puedo usar una mascarilla para protegerme y proteger a los demás?

Usar una mascarilla es una forma importante de ayudar a prevenir la propagación de infecciones. Debe usar una mascarilla cuando deba estar cerca de otras personas (incluidas otras personas en su casa). Recuerde, usar una mascarilla no reemplaza la necesidad de distanciamiento social.

## Las pautas para el uso seguro de la mascarilla incluyen:

- Antes de tocar su mascarilla lávese las manos con agua y jabón
- Coloque la banda flexible en el puente de la nariz y el resto de la mascarilla debe cubrir su nariz y boca
- Coloque las correas detrás de sus orejas, sin dejar espacios entre su cara y la mascarilla
- Mientras usa la mascarilla evite tocarla, porque si hay partículas del virus atrapadas en el exterior de la mascarilla pasarán a sus manos cuando la toque
- Si necesita ajustarse la mascarilla mientras la usa, límpiese las manos con desinfectante para manos a base de alcohol o con agua y jabón antes y después de ajustarla
- Si su mascarilla se siente húmeda, quítesela y reemplácela por una nueva
- Al quitarse la mascarilla, quítesela con cuidado por detrás o usando las correas
- Tenga cuidado de no tocarse los ojos, la nariz y/o la boca cuando se quite la mascarilla
- Las mascarillas usadas deben desecharse inmediatamente en un bote de basura forrado

Si está utilizando una mascarilla de tela asegúrese de lavarla después de cada uso. Para obtener instrucciones sobre cómo lavar correctamente las mascarillas de tela, visite

[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus).



Coloque la banda flexible en el puente de su nariz



Coloque las correas detrás de las orejas



Límpiese las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón antes y después de ajustarse la mascarilla



Retire con cuidado la mascarilla por detrás o usando las correas

## ¿Qué debo hacer cuando cuido a alguien que tiene la COVID-19?

---

Si bien la mayoría puede recuperarse de la COVID-19 de manera segura en casa, los adultos mayores y las personas, de cualquier edad, con ciertas afecciones médicas subyacentes graves como enfermedad pulmonar, cardíaca o diabetes, tienen un mayor riesgo de desarrollar complicaciones más graves por la enfermedad COVID-19 y deben buscar atención tan pronto como comiencen los síntomas. Si está cuidando a alguien con la COVID-19 en casa, debe:

- **Monitorear de cerca a la persona enferma**
  - Esté atento a los signos de advertencia de emergencia de la COVID-19 (consulte la página 1)
  - Monitoree y registre regularmente las lecturas del oxímetro de pulso (consulte la página 3)
- **Ayudar a tratar los síntomas de la persona enferma**
  - Asegúrese de que beba muchos líquidos y descanse mucho
  - Use productos de venta libre y los consejos de cuidado en el hogar para los síntomas leves (consulte la página 2)
- **Buscar atención médica adicional si es necesario**
  - Mantenga el número de teléfono de su proveedor de atención médica fácilmente accesible
  - Llame a su proveedor de atención médica si la persona empeora
  - Utilice la herramienta de autoevaluación de CDC ([cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)) y un oxímetro de pulso para ayudarlo a tomar decisiones sobre cuándo buscar atención médica adicional
- **Llamar al 911 en caso de una emergencia médica**
  - Avise que el paciente tiene la COVID-19 y colóquele una mascarilla, si es posible

## ¿Cómo puedo protegerme a mí mismo y al resto de mi familia como cuidador de alguien con la COVID-19?

---

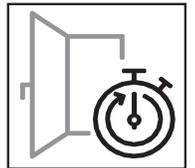
- **Al limpiar y desinfectar el dormitorio o el baño de una persona enferma**

- Hágalo según sea necesario
- Espere el mayor tiempo posible después de que hayan usado el baño.
- Use una mascarilla y guantes de goma o látex, si están disponibles
- Deseche la mascarilla y los guantes y lávese bien las manos inmediatamente después de limpiar



- **Al entrar en la habitación de la persona enferma**

- Use una mascarilla, si está disponible
- Deseche la mascarilla y lávese bien las manos inmediatamente después de salir de la habitación
- Manténgase al menos a seis pies de distancia de la persona, especialmente si no tiene una mascarilla disponible
- Limite la exposición tanto como sea posible



- **No se recomiendan visitantes que no sean cuidadores**



# ¿Cuánto tiempo debo permanecer en aislamiento domiciliario?

Si dio positivo en la prueba de la COVID-19, debe permanecer en aislamiento domiciliario hasta que se haya recuperado, es decir:

- Al menos 10 días desde el inicio de los síntomas de la COVID-19 Y al menos 24 horas sin fiebre sin medicamentos para reducir la fiebre Y los otros síntomas de la COVID-19 están mejorando

Si no tenía la COVID-19, pero alguien en su casa la tenía, debe permanecer en aislamiento domiciliario hasta:

- 14 días después del último contacto que tuvo con la persona enferma, si se pudo aislar
  - Aislamiento significa que la persona enferma mantuvo una distancia social de 6 pies y/o permaneció en una habitación separada del resto de las personas en la casa
- 14 días desde la fecha en que la persona enferma fue considerada como "recuperada", si no pudo aislarse

Consulte al departamento de salud del trabajo de su empleado sobre las políticas de regreso al trabajo. Si se requiere una carta use NorthShoreConnect para completar una eVisit o llame al 847-HEALTH9 (847-432-5849).

Este período de aislamiento recomendado está sujeto a cambios; visite [dph.illinois.gov/covid19](http://dph.illinois.gov/covid19) para obtener la información más actualizada.

La decisión de detener el aislamiento domiciliario debe tomarse en consulta con NorthShore Infection Control, Swedish Infection Control o con el Departamento de Salud Pública de Illinois.

# ¡Sea un embajador de la seguridad!

Difunda la información. No el virus.

Escanee el código QR para compartir consejos de seguridad con amigos y familiares.

Acepte el compromiso de seguridad de la COVID.

Mantenga nuestras comunidades seguras.

The COVID Safety Promise



Shareable Images



Infographics & Animations—and more!



Visit [northshore.org/covidsafety](http://northshore.org/covidsafety)