

# COVID-19:

## Qué hacer si estás enfermo

---

### Poblaciones de alto riesgo:

- Las personas mayores de 65 años, y las que tienen problemas médicos como enfermedad cardíaca o pulmonar, diabetes o cáncer, corren mayor riesgo de enfermarse gravemente debido a la COVID-19.
- Si tienes fiebre o síntomas, llama a tu médico.
- Si no estás lo suficientemente enfermo como para ser hospitalizado, podrás recuperarte en tu casa. Sigue las instrucciones de tu médico o consulta las recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) sobre cómo cuidarte en casa.

### Población general:

- Si tu salud es generalmente buena y te sientes levemente enfermo, quédate en casa y cuídate de la misma manera en que lo harías si tuvieras la gripe. Si los síntomas empeoran, llama a tu médico.

**Tu médico decidirá si debes someterte a la prueba para la COVID-19.**

**COVID-19**  
CORONAVIRUS DISEASE 2019



TEXAS  
Health and Human  
Services

Texas Department of State  
Health Services

updated 03/30/20  
1:45 pm

Para obtener más información, visite [dshs.texas.gov/coronavirus-sp/](https://dshs.texas.gov/coronavirus-sp/)

---

**COMUNICADO: Protocolo sugerido para la prevención del coronavirus (COVID-19)**

---

Los que tengan enfermedades crónicas, defensas bajas, de la tercera edad, con hipertensión arterial, problemas cardíacos o diabetes son más susceptibles al virus. Los niños del Programa Salud Para Todos los Niños tienen que tomar cuidado adicional a seguir los pasos preventivos para protegerse de contacto con el coronavirus.

**Cómo reconocer al coronavirus**

**OJO: El coronavirus puede parecerse algo a la neumonía o la gripe.** Los síntomas principales son:

**Fiebre****Cansancio****Tos seco****Dificultad para respirar****Sugerencias de cuidado**

La buena higiene y quedarse en casa son las mejores formas de protegerte de contagio del coronavirus.



**Lávense siempre las manos. ¡El jabón es clave!** No se puede quitar el virus de las manos en lavarlas solo con agua. También, el gel antibacterial mata bien a las bacterias, pero este es un **virus** así que echarse este gel no es igual de efectivo que lavarse las manos.



**No toquen la cara;** es la manera más fácil de contagiarse.



**Eviten lugares muy concurridos.** El virus se puede pasar fácilmente en lugares donde estás rodeado de gente. Eso incluye transporte público, iglesias, bancos, restaurantes, etcétera.



**¡Saluden solo con la sonrisa** en vez de con la mano o con el beso! Agarrarse la mano de otra persona o acercarse a su cara permite que el coronavirus se pasa con facilidad.

**En caso de posible infección del coronavirus en tu familia**

- **Llámenos, podemos informarles de las sugerencias de nuestro equipo de médicos.** Nosotros como equipo también nos tenemos que cuidar, así que en casos de posible infección podemos atenderles solo por vía telefónica - no podemos visitarles en su hogar.
- **¡Vaya a su médico de inmediato!**  
El protocolo de MINSA es de ir a su centro de salud a presentarse. El paciente afectado se ingresará a la Unidad de Salud establecido para su estudio y atención médica.
- **Evite que toda la familia salga de la casa.**  
Intentemos proteger a nuestros vecinos, compañeros de trabajo, amigos y otros miembros de la comunidad en no pasarse la infección a otros.



### Mantener el lavado de manos

con un mínimo de 20 segundos, antes y después de tener contacto con la persona enferma o utilizar un jabón desinfectante con alcohol arriba del 60%. Luego, hay que evitar tocar los ojos, boca y nariz.



### Uso de mascarilla

Tanto la persona enferma como las demás personas que viven en la casa deben utilizar mascarilla.



### Lavado de ropa

Si la ropa está sucia, use guantes desechables y mantenga los artículos sucios lejos de su cuerpo durante el lavado.

**Lávese las manos** inmediatamente después de quitarse los guantes y además no reciba visitas.



### Tomar muchos líquidos

La persona enferma debe de tomar líquidos y descansar, hasta que los síntomas pasen.



### Es vital

que todas las superficies permanezcan limpias y desinfectadas, incluyendo aquellas superficies de mayor contacto.

# CUIDAR A UNA PERSONA ENFERMA EN CASA





# COVID-19: MEDIDAS PREVENTIVAS

## ¿QUÉ HACER SI ESTÁ ENFERMO?

Si usted está enfermo con el COVID-19 o sospecha que está infectado con el virus que causa el COVID-19, siga estos pasos para ayudar a prevenir el contagio de la enfermedad a otros.

### BUSCANDO AYUDA MÉDICA

- Si usted cree que ha sido expuesto al COVID-19 y desarrolla fiebre y síntomas de enfermedad respiratoria como tos o dificultad al respirar, llame a su médico lo antes posible.
- Llame antes de ir al consultorio/doctor para una cita médica. Esto ayudará a evitar que otros pacientes se expongan al virus.

### MANTÉNGASE ALEJADO DE OTROS

- Limite sus actividades fuera del hogar, excepto si va a buscar cuidado médico.
- Limite el contacto con sus mascotas y otros animales mientras esté enfermo con el COVID-19.
- Use una mascarilla médica cuando esté cerca de personas (sea compartiendo en el auto o habitación) o animales.

### EVITE INFECTAR A OTROS

- Cúbrase la boca y la nariz con una servilleta cuando tosa o estornude, o sino, tosa o estornude en la parte interior de su codo, cubriendo su boca y su nariz.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón por no menos de 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use desinfectante de manos que contenga al menos 60% de alcohol.
- Evite compartir platos, tazas, vasos, utensilios, ropa de cama, etc. con otras personas y mascotas en su casa.

NC STATE

EXTENSION

Manténgase informado: [go.ncsu.edu/covid-19](https://go.ncsu.edu/covid-19)

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov)

Actualización: 17 de Marzo del 2020



NC STATE  
UNIVERSITY

