



INSTRUCCIONES DE AUTO CUIDADO – Síntomas similares a la gripe (Durante una pandemia de coronavirus)

Usted ha recibido una evaluación médica a través de EMSA— ya sea a través de un médico de telesalud o de un EMT y /o Paramédico en persona. Se ha determinado que en el interés de proteger su salud junto con la salud de otras personas en su comunidad, se recomienda el autoaislamiento en su hogar. Nuestra evaluación y determinación de no llevarlo al hospital en ambulancia NO se consideran un diagnóstico formal de COVID-19. Esta evaluación de emergencia no sustituye la evaluación médica regular y continua por parte de su médico de atención primaria, asistente médico o profesional de enfermería.

Le recomendamos que informe a su profesional de atención primaria que se llamó a EMSA y que usted proporcione la información que el personal de EMS registró en estas instrucciones (si corresponde).

Evaluación de EMSA realizada en ___/___/___ en ___:___ (tiempo)

Respiraciones/Minuto: _____ Frecuencia cardíaca/Minuto: _____ Presión sanguínea: ___/___ Pulso Ox (Nivel de oxígeno): ___ %

Si los síntomas empeoran o le preocupa estar sintiéndose cómo se siente, busque atención llamando al consultorio de su profesional de la salud para una consulta, yendo a una clínica de atención de urgencia o a un departamento de emergencias, o volviendo a llamar al 911 si siente que es una situación de emergencia.

Usted debe restringir las actividades fuera de su hogar o donde está viviendo, excepto para recibir atención médica y necesidades básicas vitales (por ejemplo, alimentos, agua, medicamentos). No vaya al trabajo, a la escuela o a las áreas públicas hasta que esté libre de síntomas durante al menos 3 días y durante al menos 14 días desde que comenzaron los síntomas. Evite usar el transporte público, compartir viajes o los taxis durante este mismo tiempo.

No existe un tratamiento específico ("antídoto") para la mayoría de los virus, incluidos los que causan el resfriado común y el virus que causa COVID-19.

La mayoría de las personas se recuperan por sí solas de estos virus, incluyendo COVID-19. Estos son los pasos que puede seguir para ayudarle a mejorar:

POR FAVOR, HAGA LO SIGUIENTE:

- Descanse tanto como sea posible. Usted debe permanecer en una habitación separada y lejos de otras personas en su casa. Además, utilice un baño separado que otros, si está disponible.
- Prevenir la propagación de gérmenes usando una mascarilla de tela, cubrir cualquier tos / estornudos si no es capaz de usar una máscara, y limpiar las superficies duras con una toallita o solución germicida al menos un par de veces al día. Evite el contacto cercano con otras personas (mantenga una distancia de 6 pies o más). Evite el humo del cigarrillo.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de sonarse la nariz, toser o estornudar, ir al baño y antes de comer o preparar alimentos. Si el agua y el jabón no están disponibles fácilmente, use un desinfectante de manos a base de alcohol. El



desinfectante debe tener al menos un 65% de contenido de alcohol para ser eficaz. Esto se puede comprobar en la etiqueta de ingredientes del desinfectante de manos.

- Para reducir la fiebre y los dolores musculares, tome analgésicos de venta libre como Tylenol (paracetamol) o Motrin (ibuprofeno). Se prefiere Tylenol. Siga las instrucciones del paquete, a menos que su médico u otro profesional de la salud le haya dado instrucciones específicas diferentes. Tenga en cuenta que estos medicamentos no 'curan' la enfermedad y no le impiden propagar gérmenes. Tome sus medicamentos caseros recetados regularmente, como hipertensión, diabetes, convulsiones, exactamente según lo prescrito.
- No se debe administrar a los niños medicamentos que contengan aspirina (ácido acetilsalicílico) porque puede causar una enfermedad rara pero grave llamada síndrome de Reye.
- Beba muchos líquidos, como agua de ocho hasta doce vasos de ocho onzas al día. Los líquidos calientes, como el té o la sopa, pueden ayudar a aliviar la congestión en la nariz y la garganta.

CUÁNDO BUSCAR MÁS ATENCIÓN MÉDICA:

En la mayoría de los casos, los síntomas evaluados a través de EMSA hoy en día se pueden tratar desde casa y comenzarán a mejorar en un plazo de 7 días. Le pedimos que solo llame al 911 si sus síntomas se convierten en lo que usted cree que es potencialmente mortal. Si llama al 911 para una emergencia potencialmente mortal, por favor dígame al despachador de emergencia que usted está teniendo gripe o COVID-19 como síntomas.

Si sus síntomas no son potencialmente mortales, pero NO comienzan a mejorar dentro de una semana, por favor llame a su médico primario, asistente médico o enfermero practicante para una cita en la clínica..

LLAME AL 9-1-1 SI:

- Tiene dolor/molestia en el pecho o dificultad para respirar
- Se siente débil o piense que se va a desmayar
- Se siente confundido u otros dicen que usted está actuando de manera anormal
- Tiene labios o cara azulada
- Comienza a toser sangre o moco muy intenso que deteriora la respiración

- Tiene una convulsión
- Tiene vómitos y/o diarrea incontrolados durante más de un día, o las heces son de color rojo o negro
- Tiene dolor abdominal intenso



Dificultad para respirar



No retiene los líquidos



Deshidratación



Confusión



Otros síntomas severos



Recursos

La desinformación sobre COVID-19 puede crear miedo y eso hace que sea más difícil mantener a todos sanos. Utilice los siguientes enlaces para obtener las recomendaciones más actualizadas:

Centro para el Control de Enfermedades- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html>

Departamento de Salud del Estado de Oklahoma- <https://coronavirus.health.ok.gov/>

Salud Mental- https://www.ok.gov/odmhsas/COVID19_Comprehensive_Resource_Guide.html