

# DEMASIADO PRONTO PARA BAJAR LA GUARDIA

Información importante para usted y su familia sobre el coronavirus



MEMORIAL<sup>®</sup>  
HERMANN

# Información importante para usted y su familia sobre el coronavirus



Dentro de esta guía encontrará lo que necesita saber para protegerse, proteger a su familia y a su comunidad de COVID-19.

También lo ayudará a comprender la importancia de hacerse la prueba si siente que ha estado expuesto a COVID-19. Los servicios y beneficios públicos están disponibles para usted, independientemente de su estado migratorio o si tiene seguro.

No permita que el miedo le impida obtener la atención que necesita. Los efectos de evitar o posponer la atención médica pueden ser potencialmente mortales. Ayude a que usted, su familia y su comunidad se mantengan saludables.

## **HÁGASE LA PRUEBA Y RECIBA TRATAMIENTO.**

**Para obtener información sobre las pruebas y el tratamiento, visite [houstonemergency.org/covid19](https://houstonemergency.org/covid19)**

## **CONTENIDO**

Cómo protegerse y proteger a los demás ..... 3 de COVID-19.	3
¿Cuáles son los síntomas de COVID-19?..... 3	3
Si tiene síntomas, ¿cuáles son los próximos pasos? .....	4
¿Quién debe hacerse la prueba de COVID-19? .....	4
¿Dónde puede ir para pruebas gratis ..... 4 en el Área Metropolitana de Houston?	4
¿Qué hacer si le diagnostican COVID-19? .....	5-6
Consejos de seguridad para usar los parques..... 7	7
Directorio de recursos..... 7	7

## Cómo protegerse y proteger a otros de COVID-19

COVID-19 es una infección causada por el coronavirus. Afecta principalmente los pulmones. Puede volverse mortal, especialmente para adultos mayores y personas con afecciones de salud subyacentes.

### ¿Cuáles son los síntomas de COVID-19?

- Fiebre
- Escalofríos
- Tos
- Pérdida del gusto/olfato
- Dificultad para respirar
- Diarrea
- Dolor de cuerpo



### ¿Qué puedo hacer para evitar la propagación de COVID-19?

Lo más importante e inmediato que podemos practicar es la autocuarentena y el distanciamiento social. Lo alentamos a hacer su parte para ayudar a frenar la propagación. A todos se nos pide que cambiemos nuestro comportamiento y estilo de vida. Estos cambios son importantes para combatir el virus y mejorar la salud de nuestra comunidad. Cuando se sienta enfermo, asuma que tiene el virus y cambie su comportamiento o estilo de vida para evitar transmitir infecciones.

- Quédese en casa, si es posible.
- Manténgase a 6 pies de distancia de otras personas que no estén en su hogar cuando deba salir.
- Lávese las manos con frecuencia durante al menos 20 segundos, con agua tibia si está disponible.
- Use una mascarilla para cubrirse la boca y la nariz.
- Tosa o estornude en una manga o pañuelo. Lávese las manos después de hacerlo.
- Limpie las superficies que toca con frecuencia.
- Proteja a los adultos mayores y a aquellos con problemas de salud, que tienen un mayor riesgo de enfermarse.
- Tenga mucho cuidado si tiene más de 65 años o si tiene un problema de salud crónico.
- Llame a su proveedor de atención médica si tiene fiebre, tos o falta de aire.
- Busque atención médica inmediata si sus problemas respiratorios empeoran repentinamente.
- Siga los consejos de los funcionarios de salud pública: [houstonemergency.org/covid19](https://www.houstonemergency.org/covid19) o [espanol.cdc.gov](https://www.espanol.cdc.gov).



## Presento síntomas. ¿Cuáles son los próximos pasos?

Si cree que ha estado expuesto a COVID-19 y muestra síntomas como fiebre, fatiga o tos, le recomendamos que llame a su proveedor de atención médica para recibir asesoramiento médico como primer paso.

Las personas con **síntomas graves**, como dificultad para respirar, dolor persistente o presión en el pecho, o labios o cara azulados, deben buscar atención inmediata yendo directamente a una sala de emergencias o llamando al 911. Si es posible, llame con anticipación a su sala de emergencias para notificar a los trabajadores de atención médica que está llegando con síntomas asociados con COVID-19.

Las personas con **síntomas moderados**, como fatiga, dolor de garganta, tos con flema y fiebre, deben visitar los lugares de prueba más cercanos. A menos que sea una emergencia, le recomendamos que se mantenga alejado de la sala de emergencias en un esfuerzo por protegerse aún más y proteger a otros de la propagación o contracción del virus.

Se recomienda a las personas con síntomas leves, como fatiga o tos seca, que se queden en casa y se comuniquen con su proveedor de atención médica por teléfono para obtener orientación sobre las necesidades médicas y los próximos pasos.

## ¿Quién debe hacerse la prueba de COVID-19?

Sigue siendo difícil evaluar si una persona es portadora del virus. Sobre todo, lo más importante es no ignorar sus síntomas.

Si encaja en las dos categorías de prioridad a continuación, debe considerar visitar el lugar de prueba más cercano.

- Adultos mayores (mayores de 60 años) y personas con enfermedades crónicas e inmunocomprometidas
- Personas que han tenido, o se sospecha que tienen, contacto con casos confirmados de COVID-19



## ¿Dónde puedo ir para la prueba gratis?

Para los sitios de prueba en el área de Houston, visite [houstonemergency.org/covid19](https://houstonemergency.org/covid19) o llame al **832.393.4220**.

### **No deje que el miedo le impida recibir atención.**

Los efectos de evitar o posponer los servicios de salud pueden ser potencialmente mortales. Ayude a que usted, su familia y su comunidad se mantengan saludables. Hágase la prueba y reciba tratamiento.

### **¿Es indocumentado o no tiene seguro?**

Aún puede obtener la prueba y el tratamiento para COVID-19. Esta atención no se encuentra bajo la regla de la carga pública ya que es un tratamiento para una afección médica de emergencia.

**Los servicios y beneficios públicos están disponibles para usted, independientemente de su estado migratorio.**

## Qué hacer si le diagnostican COVID-19.

Si está enfermo, debe mantenerse alejado de otras personas y mascotas para ayudar a protegerlos de contraer COVID-19. Una forma efectiva de autoaislamiento es permanecer en una “habitación para enfermos” designada y usar un baño separado si hay uno disponible.

### Use una mascarilla

Mientras esté enfermo, debe usar una mascarilla en todo momento. Las mascarillas limpias y desechables ayudarán a prevenir la propagación de COVID-19. Si no tiene acceso a las mascarillas desechables, puede hacer su propia máscara, utilizando materiales de tela como una bufanda o pañuelo.

### Practique buena higiene

Sabemos que lo ha escuchado muchas veces antes, pero lavarse las manos realmente es una de las mejores maneras de evitar la propagación de COVID-19. Aunque es algo simple, muchas personas no se lavan las manos adecuadamente o por el tiempo suficiente. Cuando está enfermo, lavarse las manos es aún más importante. Debe lavarse las manos inmediatamente después de toser, estornudar o sonarse la nariz. Use un pañuelo para cubrirse la boca y la nariz, y luego tire el pañuelo a la basura y lávese las manos. Recuerde evitar tocarse la cara, incluidos los ojos, con las manos sin lavar.

### No comparta artículos para el hogar

Mientras esté aislado en su hogar, no use los mismos artículos que el resto de las personas con las que comparte su hogar. Un conjunto de cosas como toallas, ropa de cama, utensilios para comer y platos deben reservarse para las personas que se encuentran enfermas. Después de usar estos artículos, asegúrese de lavarlos con agua y jabón, o use el lavavajillas o la lavadora.

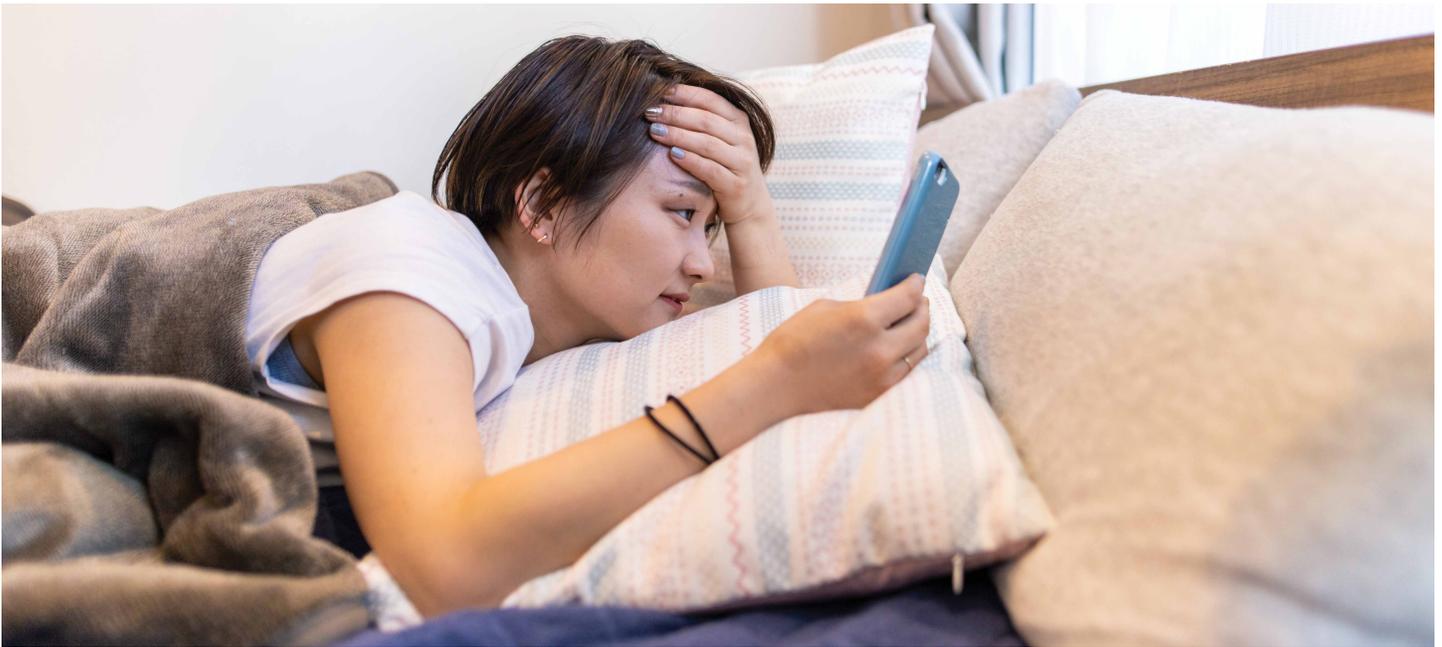
### Limpie su casa

Si está enfermo con COVID-19, es importante limpiar todas las superficies de alto contacto todos los días. Las superficies de alto contacto incluyen cosas como teléfonos, encimeras, perillas de las puertas, superficies de baños, teclados y controles remotos. Use un producto desinfectante para el hogar y siga las instrucciones en la etiqueta.

Mientras se autoaisla, debe limpiar las superficies de alto contacto en la habitación donde duerme y en el baño. Pídale a los cuidadores que limpien las superficies en el resto de su hogar para que pueda permanecer aislado.

Otras personas en su hogar deben evitar limpiar la “habitación del enfermo” y el baño, ya que eso los pondrá en mayor riesgo de contraer COVID-19. Si no puede limpiar sus propios espacios de aislamiento, su cuidador puede limpiarlos por usted, pero debe usar una mascarilla y limitar la frecuencia con la que ingresa a sus áreas.





### **Monitorear sus síntomas y buscar atención médica**

Recuerde: no hay un tratamiento antiviral específico recomendado para COVID-19. Junto con su proveedor de atención médica, debe desarrollar un plan para aliviar algunos de sus síntomas y analizar qué hacer si su afección empeora.

La mayoría de las personas con COVID-19 presentan solo síntomas leves y pueden recuperarse cómodamente en casa sin atención médica. Si necesita asistencia adicional, las opciones de atención virtual del Memorial Hermann ofrecen formas convenientes de contactarse con un proveedor de atención de urgencia, desde su hogar, las 24 horas del día.

Se recomiendan opciones de atención virtual para que pueda quedarse en casa y evitar propagar el virus. Si sus síntomas empeoran después de su cita en línea con un proveedor de atención médica, debe ir a la sala de emergencias más cercana.



**Si presenta alguno de los siguientes síntomas, debe buscar atención de emergencia ya que esto puede ser un signo de paro respiratorio o cardíaco:**

- Dificultad para respirar
- Labios o cara azulados
- Confusión
- Convulsiones
- Dolor o presión persistente en el pecho
- Incapacidad para hablar o ser despertado

**Los pacientes de mayor riesgo, como aquellos con afecciones pulmonares previas como asma grave, enfisema o enfermedad pulmonar crónica y aquellos que han sufrido un ataque cardíaco, un derrame cerebral o un trasplante de órganos, deben estar en alerta máxima. Esta misma alerta alta también se aplica a las personas con diabetes, obesidad o mayores de 60 años, así como a quienes toman medicamentos inmunosupresores o contra el cáncer.**

## Consejos de seguridad para usar los parques

# SÍ

**SÍ** Visite parques que están cerca a su casa.

**SÍ** Consulte con anticipación con el parque o área de recreación para prepararse de manera segura y para averiguar si los baños están abiertos y qué servicios están disponibles.

**SÍ** Manténgase al menos a 6 pies de distancia de otras personas con las que no vive (“distanciamiento social”) y tome otras medidas para prevenir COVID-19.

**SÍ** Considere cuidadosamente el uso de parques infantiles y ayude a los niños a seguir las pautas.

**SÍ** Tenga cuidado alrededor y en las piscinas, los jacuzzis y parques acuáticos manteniendo la distancia entre usted y los demás.

# NO

**NO** visite los parques si está enfermo con COVID-19, dio positivo para COVID-19, o sabe que estuvo expuesto recientemente a COVID-19.

**NO** visite parques concurridos.



Fuente:  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html>

## Recursos

- Para obtener más información sobre COVID-19 visite, [memorialhermann.org/coronavirus-esp](https://www.memorialhermann.org/coronavirus-esp)
- Para obtener información acerca de las pruebas y los tratamientos, visite [houstonemergency.org/covid19](https://www.houstonemergency.org/covid19) o llame al **Servicio telefónico de COVID-19: 832-393-4220**.
- Para obtener más información sobre COVID-19, visite <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html>
- Para servicios comunitarios, visite [www.211.org](http://www.211.org)
- Para obtener más información sobre los parques del área, visite <http://www.houstontx.gov/parks/communitycenters/>

## ¿Se siente enfermo y no sabe qué hacer?

Llame gratis las 24 horas, los 7 días de la semana, a nuestra Línea de enfermería. Enfermeras capacitadas lo ayudarán para que obtenga la atención que necesita. Llame al 713.338.7979 o visite [www.nursehealthline.org](http://www.nursehealthline.org).

Visite [memorialhermann.org/coronavirus-esp](https://www.memorialhermann.org/coronavirus-esp) para obtener más recursos útiles.

MEMORIAL<sup>®</sup>  
HERMANN

4413805