SAN BERNARDINO COUNTY | Public Health Clinic Operations

Instrucciones de Cuidado en casa para Pacientes con Infección Respiratoria Leve

La mayoría de las personas con infecciones respiratorias como resfriados, gripe y la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) tendrán una enfermedad leve y pueden mejorar con la atención adecuada en casa sin necesidad de ver a un proveedor médico. Las personas de edad avanzada, embarazadas o que tienen un sistema inmunitario débil u otro problema médico tienen un mayor riesgo de enfermedad más grave o complicaciones. Se recomienda que deben monitorear sus síntomas de cerca y busquen atención médica a tiempo si sus síntomas empeoran.

TRATAMIENTO Y ATENCIÓN MÉDICA

Tratamiento

No existe un tratamiento específico para la mayoría de los virus, incluidos los que causan el resfriado común y los que causan el COVID-19. A veces hay tratamiento para los virus que causan la gripe si se dan a tiempo. Los antibióticos tratan las infecciones causadas por bacterias, pero no funcionan contra los virus. La mayoría de las personas se recuperan por sí solas de estos virus, incluyendo el COVID-19. Estos son los pasos que puede seguir para ayudarle a mejorar:

- Reposo
- Beba líquidos en abundancia
- Tome medicamentos para el resfriado y la gripe de venta libre para reducir la fiebre y el dolor. Siga las instrucciones del paquete, a menos que su médico le haya dado instrucciones. Tenga en cuenta que estos medicamentos no "curan" la enfermedad y, por lo tanto, no le evitan propagar gérmenes.
- 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. Los medicamentos sin aspirina incluyen paracetamol (Tylenol®) e ibuprofeno (Advil®, Motrin®). A los niños menores de 2 años no se les debe dar ningún medicamento para el resfriado de venta libre sin hablar primero con un médico.

Buscando atención médica

Usted debe buscar atención médica si no está mejorando dentro de una semana, o si sus síntomas empeoran. Si usted es una persona de edad avanzada, embarazada, tiene un sistema inmunitario débil, u otro problema médico, consulte con su médico de inmediato.

Es mejor llamar con anticipación para hablar sobre sus síntomas, si es posible. Esto puede permitirle recibir el consejo que necesita por teléfono. Al evitar una visita a un centro de salud, usted se protege de contraer una nueva infección y protege a otros de contraer una infección de usted. Si visita un centro de salud, póngase una máscara para proteger a otros pacientes y al personal.

Se recomienda que busque atención médica para síntomas graves, como:

Las personas con síntomas que pueden ser mortales deben llamar al 911. Si es posible, póngase una mascarilla antes de que lleguen los servicios médicos de emergencia.

PROTEGER A LOS DEMÁS

Siga los pasos a continuación para ayudar a prevenir que la enfermedad se propague a las personas en su hogar y comunidad.

Quédese en casa cuando esté enfermo

- Quédese en casa - no vaya al trabajo, la escuela o las áreas públicas.
- Quédese en casa al menos 24 horas después de que sus síntomas hayan desaparecido sin el uso de medicamentos que reducen la fiebre.
- Si debe salir de casa mientras está enfermo, trate de no usar transporte público, los viajes compartidos y los taxis. Use una máscara si es posible.

Sepárese de otras personas y animales en su hogar

- Quédese en una habitación específica y lejos de otras personas en su casa tanto como sea posible.
- Use un baño separado, si está disponible.
- Trate de mantenerse al menos a 6 pies (1.83 metros) de los demás.
- No toque mascotas u otros animales mientras esté enfermo.

Cúbrase la tos y estornudos

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tose o estornude. Tire los pañuelos usados en un basurero forrado con una bolsa plástica; lávese inmediatamente las manos.

Evite compartir objetos personales para el hogar

No comparta platos, vasos para beber, tazas, cucharas, cubiertos, tenedores para comer, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas en su hogar. Lávelos bien con agua y jabón después de su uso.

Límpiese las manos a menudo

Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, límpiese las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol, cubriendo todas las áreas de las manos y restregando hasta que se sientan secas. Use agua y jabón si sus manos se ven sucias.

Limpie todas las superficies "de alto contacto" todos los días

Las superficies de alto contacto incluyen encimeras, mesas, perillas de puertas, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche. Además, limpie las superficies que puedan tener líquidos corporales. Utilice un aerosol o una toallita de limpieza del hogar, de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta del producto.