

COVID 19

Home Discharge and Isolation Instructions

COVID-19 is a viral illness that affects the air passages of your lungs. It is different from the common cold. COVID-19 can easily be passed from one to person to another. It may be spread through the air by coughing and sneezing. Or it can be spread by touching the sick person and then touching your own eyes, nose, or mouth.

COVID-19 starts 4 to 14 days after you are exposed to the COVID-19 virus. It may last for 1 to 2 weeks. You usually don't need to take antibiotics unless you have a complication.

Symptoms of the COVID-19 may be mild or severe. They can include extreme tiredness (wanting to stay in bed all day), chills, fevers, muscle aches, headache, shortness of breath, and a hacking cough.

Home care

If you are sick with COVID-19 or suspect you are infected with the virus that causes COVID-19, follow the steps below to help prevent the disease from spreading to people in your home and community.

- Stay home except to get medical care You should restrict activities outside your home, except for getting medical care. Do not go to work, school, or public areas. Avoid using public transportation, ride-sharing, or taxis
- Place the patient in a well-ventilated single room with open windows and an open door.
- As much as possible, patients should stay in a specific room and away from other people in your home. Ensure that shared spaces such as kitchen, bathroom are well ventilated meaning keep windows open. Patients should use a separate bathroom, if available.
- Household members should stay in a different room or, if that is not possible, maintain a distance of at least 2 m (6 feet) from the ill person. Sleep in a separate bed.
- An exception to the above may be made for breastfeeding mothers. As breastfeeding is important and the virus has not been found in breastmilk, mothers can continue to breastfeed. The mother should wear a medical mask when she is near her baby and perform hand hygiene before and after having close contact with the baby.

- Limit the number of caregivers. Ideally, assign one person who is in a good health and has no underlying chronic conditions or a weak immune system. **Until initial test is found to be negative or cleared by public health, all family should stay in house. Visitors should not be allowed until the patient has completely recovered and has no signs and symptoms.**
- Perform hand washing after any type of contact with patients or their immediate environment. Hand washing should also be performed before and after preparing food, before eating, after using the toilet and whenever hands look dirty. If hands are not visibly dirty, an alcohol-based (60-95%) hand rub can be used. For visibly dirty hands, use soap and water.
- When washing hands with soap and water, use disposable paper towels to dry hands. If these are not available, use clean cloth towels and replace them when they become wet.
- To contain the virus, a medical mask should be provided to the patient and worn as much as possible. People who cannot tolerate a mask should cover the mouth and nose with a disposable tissue paper when coughing or sneezing. If you run out of masks and tissue paper, and are forced to use a handkerchief, wash used handkerchiefs using regular soap or detergent and water.
- Caregivers should wear a tightly fitted medical mask that covers their mouth and nose when in the same room as the patient. Masks should not be touched or handled during use. If the mask gets wet or dirty from secretions, it must be replaced immediately with a new clean, dry mask. Remove the mask using the appropriate technique – that is, do not touch the front, but instead untie it. Discard the mask immediately after use and wash your hands.
- Avoid direct contact with body fluids, particularly oral or respiratory secretions, and stool. Use disposable gloves and a mask when providing oral or respiratory care and when handling stool, urine and other waste. Perform hand hygiene with an alcohol-based (60-95%) hand rub before and after removing gloves and the mask.
- Do not reuse masks or gloves.
- Use dedicated linen and eating utensils for the patient; these items should be cleaned with soap and water (or even better 1 part bleach to 9 parts water) after use and may be re-used instead of being discarded.
- Clean and disinfect daily surfaces that are frequently touched in the room where the patient is being cared for, such as bedside tables, bed frames and other bedroom furniture. Regular household soap or detergent should be used first for cleaning, and then, after rinsing, household disinfectant containing bleach (1 part bleach to 9 parts water otherwise known as 0.5% sodium hypochlorite) should be applied.
- Clean and disinfect bathroom and toilet surfaces at least once daily, ideally wait 3.5 hours after last use by patient to let viral particles settle. Regular household soap or

detergent should be used first for cleaning, and then, after rinsing, regular household disinfectant containing 0.5% sodium hypochlorite should be applied.

- Clean the patient's clothes, bed linen, bath and hand towels using regular laundry soap (preferably containing bleach and water), or machine wash on the hottest setting available with common household detergent (again preferably containing bleach), and dry thoroughly. Place contaminated linen into a laundry bag. Do not shake dirty laundry, and avoid dirty laundry coming into contact with skin and clean clothes.
- Gloves and protective clothing such as plastic aprons should be used when cleaning surfaces or handling dirty laundry. Use disposable gloves while handling dirty laundry. Wash hands after removing gloves.
- Dirty gloves, masks and other waste should be placed into a waste bin with a lid in the patient's room before being disposed of as infectious waste.
- Animals: Do not handle pets or other animals while sick

How to treat symptoms

- Acetaminophen or ibuprofen will help ease your fever, muscle aches, and headache.
- Nausea and loss of appetite are common with viral illness. Eat light meals. Drink 6 to 8 glasses of liquids every day. Good choices are water, sport drinks, soft drinks without caffeine, juices, tea, and soup. Extra fluids will also help loosen secretions in your nose and lungs.
- Over-the-counter cold medicines will not make the virus go away faster. But the medicines may help with coughing, sore throat, and congestion in your nose and sinuses. Don't use a decongestant if you have high blood pressure.

Follow-up care

- Patients with confirmed COVID-19 should remain under home isolation precautions until the risk of secondary transmission to others is thought to be low. The decision to discontinue home isolation precautions should be made on a case-by-case basis, in consultation with healthcare providers and state and local health departments.

When to seek medical advice

Call your health care provider right away if any of these occur:

- Cough with lots of colored sputum (mucus), or blood in your sputum
- Chest pain, shortness of breath, wheezing, or difficulty breathing
- Severe headache, or face, neck, or ear pain
- New rash with fever
- Fever of 101°F (38°C) oral or higher that doesn't get better with fever medicine
- Confusion, behavior change, or seizure
- Severe weakness or dizziness
- You get a fever or cough after getting better for a few days
- Seek prompt medical attention if your illness is worsening (as described above).
- **Before seeking care, call your healthcare provider and tell them that you have, or**

are being evaluated for, COVID-19. Put on a facemask before you enter the facility.

If you have any medical appointment, call the healthcare provider and tell them that you have or may have COVID-19. This will help the healthcare provider's office take steps to keep other people from getting infected or exposed.

These steps will help the healthcare provider's office to keep other people in the office or waiting room from getting infected or exposed. Ask your healthcare provider to call the local or state health department.

Persons who are placed under active monitoring or facilitated self-monitoring should follow instructions provided by their local health department or occupational health professionals, as appropriate.

If you have a medical emergency and need to call 911, notify the dispatch personnel that you have, or are being evaluated for COVID-19. If possible, put on a facemask before emergency medical services arrive

COVID-19

COVID-19 es una enfermedad viral que afecta los conductos de aire de sus pulmones. Es diferente de un resfriado común. COVID-19 puede ser pasado fácilmente de una a persona a otra. Puede extenderse por el aire al toser y estornudar. O puede extenderse al tocar a la persona enferma y después tocar su propios ojos, nariz o boca.

COVID-19 comienza de 4 a 14 días después de que usted está expuesto al virus COVID-19. Puede durar de 1 a 2 semanas. Por lo general, no es necesario tomar antibióticos a menos que tenga una complicación.

Los síntomas del COVID-19 pueden ser leves o graves. Pueden incluir cansancio extremo (querer permanecer en la cama todo el día), escalofríos, fiebres, dolores musculares, dolor de cabeza y tos seca.

Cuidados en el hogar

Si está enfermo con COVID-19 o sospecha que está infectado con el virus que causa COVID-19, siga los pasos a continuación para ayudar a prevenir que la enfermedad se difunda a otras personas in su hogar y comunidad.

- Quédese en casa, excepto para ir a recibir atención médica. Debe de restringir las actividades fuera de su hogar, excepto para ir a recibir atención médica. No vaya a trabajar, a la escuela, o a las áreas públicas. Evite el uso del transporte público, el uso de viaje compartidos, o los taxis.
- Coloque al paciente en una habitación individual bien ventilada con ventanas abiertas y una puerta abierta,
- En la medida de lo posible, los pacientes deben permanecer en una habitación específica y lejos de otras personas en su hogar. Asegúrese de que los espacios compartidos, como la cocina y el baño, estén bien ventilados, lo que significa mantener las ventanas abiertas. Los pacientes deben usar un baño separado, si está disponible.
- Los miembros del hogar deben de permanecer en una habitación diferente o, si eso no es posible, mantenga una distancia de al menos un metro de la persona enferma. Duerma en una cama separada.
- Se puede hacer una excepción a lo anterior para las madres lactantes. Como la lactancia materna es importante y el virus no se ha encontrado en la leche materna, las madres pueden seguir amamantando. La madre debe usar una máscara médica cuando esté cerca de su bebé y realizar la higiene de las manos antes y después de tener contacto cercano con el bebé.
- Limite el número de cuidadores. Idealmente, asigne a una persona que está en una buena salud y no tiene condiciones crónicas subyacentes o un sistema inmune débil. Hasta que se encuentre que la prueba inicial es negativa o aprobado por la salud pública, toda la familia debe de permanecer en casa. No se debe permitir visitantes hasta que el paciente se recupere por completo y no tenga signos ni síntomas.

- Realice lavado de manos después de cualquier tipo de contacto con los pacientes o contacto con su entorno inmediato. El lavado de manos también debe de realizarse antes y después de preparar los alimentos, antes de comer, después de usar el inodoro, y siempre que las manos se vean sucias.
- Cuando se lave las manos con agua y jabón, use toallas de papel desechables para sacárselas manos. Si esto no está disponible, use toallas de tela y reemplácelas cuando se mojen.
- Para contener el virus, se debe proporcionar una máscara médica al paciente y usar tanto como sea posible. Las personas que no pueden tolerar una máscara deben cubrir la boca y la nariz con un pañuelo de papel desechable al toser o estornudar. Si se queda sin máscaras y pañuelos de papel y se ve obligado a usar un pañuelo; lave los pañuelos usados con jabón o detergente doméstico y agua.
- Los cuidadores deben usar una mascarilla médica ajustada que cubra la boca y la nariz cuando estén en la misma habitación que el paciente. Las máscaras no deben tocarse ni manipularse durante el uso. Si la mascarilla se moja o ensucia por secreciones, debe reemplazarse inmediatamente con una nueva máscara limpia y seca. Retire la máscara utilizando la técnica adecuada, es decir, no toque el frente, sino desatarla. Deseche la mascarilla inmediatamente después de su uso y lávese las manos.
- Evite el contacto directo con líquidos corporales, particularmente secreciones orales o respiratorias, y heces. Use guantes desechables y una máscara cuando proporcione atención bucal o respiratoria y cuando manipule heces, orina y otros desechos. Realice la higiene de las manos antes y después de quitarse los guantes y la máscara.
- No reutilice máscaras ni guantes.
- Utilice ropa de cama dedicada y utensilios para comer para el paciente; estos artículos deben limpiarse con jabón y agua (es mejor una parte de blanqueador por cada 9 tazas de agua) después de su uso y pueden ser reutilizados en lugar de ser desechados.
- Limpie y desinfecte las superficies diarias que se tocan con frecuencia en la habitación donde se cuida al paciente, como mesitas de noche, marcos de cama y otros muebles de dormitorio. El jabón o detergente doméstico debe utilizarse primero para la limpieza y después de enjuagar, desinfectante doméstico que contenga un 0.5% de hipoclorito sódico (un equivalente de 1 parte de blanqueador y 9 partes de agua) debe de ser aplicado.
- Limpie y desinfecte las superficies del baño y del inodoro al menos una vez al día, idealmente debe de esperar 3 horas y media después del último uso por el paciente para que las partículas virales se asienten. El jabón o detergente doméstico debe utilizarse primero para la limpieza y, después de enjuagar, se debe aplicar un

desinfectante doméstico que contenga un 0.5% de hipoclorito de sodio.

- Limpie la ropa del paciente, la ropa de cama, y las toallas de baño y manos con detergente de ropa doméstico; preferiblemente que contenga blanqueador y agua o lavado a máquina en la configuración más caliente disponible y secar bien. Coloque la ropa de cama contaminada en una bolsa de lavandería. No agite la ropa sucia y evite que la ropa sucia entre en contacto con la piel y la ropa.
- Los guantes y la ropa protectora, como los delantales de plástico, deben utilizarse al limpiar superficies o manipular ropa sucia. Use guantes desechables mientras manipula la ropa sucia. Lávese las manos después de quitarse los guantes.
- Los guantes sucios, las máscaras y otros residuos deben colocarse en un contenedor de residuos con una tapa en la habitación del paciente antes de eliminarlos como residuos infecciosos.
- Animales: No maneje mascotas u otros animales mientras esté enfermo.
- Como tratar los síntomas
- Acetaminofén o ibuprofeno ayudaran a aliviar la fiebre, dolor muscular, y dolor de cabeza.
- Náuseas y la pérdida de apetito son comunes con las enfermedades virales. Coma comida ligeras. Beba de 6 a 8 vasos de líquidos todos los días. Buenas opciones son agua, bebidas deportivas, refrescos sin cafeína, jugos, te, y sopa. Los líquidos adicionales también ayudaran aflojar las secreciones en la nariz y los pulmones.
- Los medicamentos de venta libre para el resfriado no harán que el virus desaparezca más rápido, pero las medicinas pueden ayudar para la tos, el dolor de garganta, la congestión en la nariz, y los senos paranasales. No use un descongestionante si tiene la presión arterial alta.
- Atención de seguimiento
- Los pacientes con COVID-19 confirmado deben permanecer bajo precauciones de aislamiento domiciliario hasta que se cree que el riesgo de transmisión secundario a otros es bajo. La decisión de suspender las precauciones de aislamiento domiciliario debería hacerse caso por caso, en consulta con los proveedores de atención médica y los departamentos de salud estatales y locales.

Cuando buscar atención médica

Llame a su proveedor de atención medica de inmediato si ocurre alguno de estos:

- Tos con mucho esputo de color (moco) o sangre en el esputo.
- Dolor de pecho, corto de respiración, sibilancia, o dificultad para respirar.
- Dolor severo de la cabeza, cara, cuello, o dolor de oído.
- Sarpullido nuevo con fiebre.
- Fiebre de 101°F (38 °C) oral o más alta que no mejora con medicamento para fiebre.

- Confusión, cambios en comportamiento, o incautación.
- Debilidad o mareos severos.
- Tiene fiebre o tos después de mejorar durante unos días.
- Busque atención médica inmediata si tu enfermedad está empeorando (como se describió anteriormente).

- **Antes de buscar atención médica, llame a su proveedor de atención médica y dígame lo que tiene, o está siendo evaluado para, COVID-19.** Ponte una mascarilla antes de entrar en las instalaciones. De hecho, si tiene alguna cita médica, llame al proveedor de atención médica y dígame que tiene o puede tener COVID-19. Esto ayudará al consultorio del proveedor de atención médica a tomar medidas para evitar que otras personas se infecten o expongan.

Estos pasos ayudarán al consultorio del proveedor de atención médica a evitar que otras personas en la oficina o la sala de espera se infecten o expongan. Pídale a su proveedor de atención médica que llame al departamento de salud local o estatal.

Las personas que se sometan a un seguimiento activo o que se les facilite la auto supervisión deben seguir las instrucciones proporcionadas por su departamento de salud local o por profesionales de la salud ocupacional, según proceda.

Si tiene una emergencia médica y necesita llamar al 911, notifique al personal de despacho de emergencia que tiene, o está siendo evaluado para COVID-19. Si es posible, ponte una mascarilla antes de que lleguen los servicios médicos de emergencia.