**Infección viral**

**Instrucciones para el cuidado en casa**

**Los Servicios Médicos de Emergencia lo(a) evaluaron hoy por una aparente infección respiratoria viral (por ejemplo, influenza, COVID-19, y otros virus respiratorios comunes). En este momento su enfermedad no requiere que vaya a un departamento de emergencia. Sus signos vitales están dentro de los rangos aceptables, incluyendo su ritmo cardíaco, ritmo respiratorio, presión arterial y nivel de oxígeno.**

**Es importante que continúe tratando sus síntomas, supervisando su propia condición y tomando medidas para prevenir la propagación de la infección a otros.**

**Debe seguir los siguientes pasos:**

* **Quédese en casa, excepto para recibir atención médica.** No vaya al trabajo, a la escuela o a las áreas públicas. Evite usar el transporte público, los viajes compartidos o los taxis.
* **Beba mucho líquido** para mantenerse muy bien hidratado. Beba líquidos sin gas. Evite el alcohol.
* **Tome ibuprofeno (Motrin, Advil) o paracetamol (Tylenol) según sea necesario para la fiebre o los dolores corporales, a menos que le hayan dicho previamente que no use estos medicamentos.** Para los adultos, la dosis recomendada de ibuprofeno es de 400 o 600 mg cada 6 horas, y la de acetaminofeno es de 650 mg cada 4 horas. En el caso de los niños, consulte los envases de los medicamentos para obtener la dosis adecuada en función del peso.
* **Sepárese de otras personas y animales en su casa**.
* En la medida de lo posible, quédese en una habitación específica y lejos de otras personas en su casa. Use un baño separado, si está disponible.
* **Si necesita cuidados de seguimiento, llame a su proveedor de atención médica antes de ir allí.** Llame a su proveedor de atención médica y dígale que tiene o puede tener la gripe, COVID-19, o una enfermedad respiratoria similar. Informe a su proveedor de atención médica que llamó al 911 y que fue examinado por el servicio médico de emergencia y le dijeron en ese momento que puede permanecer en su casa. Su proveedor de atención médica puede concertar una visita de seguimiento con usted en persona o a través de la telesalud. Alertar a su proveedor de atención médica de esta manera ayudará al consultorio del proveedor de atención médica a tomar medidas para evitar que otras personas se infecten o se expongan.
* **Use una mascarilla,** si la tiene, cuando esté cerca de otras personas (por ejemplo, compartiendo una habitación o un vehículo) o mascotas y antes de entrar al consultorio del proveedor de atención médica.
* **Cubra su tos y estornudos con un pañuelo desechable y luego arroje el pañuelo a la basura**.
* **Lávese las manos a menudo**. Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer y después de sonarse la nariz, toser o estornudar. Si no se dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol con al menos un 60% de alcohol. Siempre lávese las manos con agua y jabón si las manos están visiblemente sucias.
* **Evite compartir artículos personales de la casa**, como platos, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas. Después de usarlos, lávelos bien.
* **Limpie y desinfecte los objetos y superficies** que se tocan con frecuencia usando un aerosol o una toallita de limpieza doméstica común.

**Vigile sus síntomas**

Si está empeorando de alguna manera, por favor busque atención médica comunicándose con su médico, acudiendo a un centro de atención urgente o yendo al departamento de emergencias más cercano para una mayor evaluación y tratamiento de su condición. Esto podría incluir, entre otras cosas:

* Fiebres altas o persistentes, vómito, problemas para respirar o falta de aliento, tos con sangre, fuertes dolores de cabeza, dolor o rigidez en el cuello, o cualquier síntoma o preocupación nueva o que empeore.
* Si no puede caminar o está experimentando falta de aliento que limita su capacidad para ir en coche privado, por favor llame al 9-1-1.

**Antes de buscar atención médica,** llame a su médico, si es posible, y dígale que tiene una infección respiratoria. Póngase una mascarilla antes de entrar en el centro.

**Si tiene una emergencia médica y necesita llamar al 9-1-1,** notifique a la operadora que tiene una infección respiratoria y que EMS le ha respondido una vez con respecto a sus síntomas. Me aconsejaron que llamara de nuevo si mi condición empeoraba. Si es posible, póngase una mascarilla antes de que llegue el servicio de emergencias.

**Descontinuar el aislamiento en el hogar**

**Si su médico o el departamento de salud local le aconsejan que siga tomando precauciones de aislamiento en el hogar,** por favor comuníquese con ellos para que le aconsejen cuándo es apropiado interrumpirlo y reanudar las actividades diarias normales.

**Si su médico o el departamento de salud local no le han aconsejado sobre las precauciones de aislamiento en el hogar,** por favor permanezca en casa cuando esté enfermo y hasta que no haya fiebre durante un mínimo de 24 horas sin medicamentos como Tylenol, Motrin o Advil.

[INSERT ADDITIONAL LOCAL RESOURCES HERE/ INSERTAR RECURSOS LOCALES ADICIONALES AQUÍ]

*Las recomendaciones relacionadas con el coronavirus pueden cambiar con el tiempo. Por favor, consulte el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) para obtener información actualizada sobre la cuarentena domiciliaria, la prevención de la propagación de la enfermedad y el tratamiento.:*

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/index.html>

**Recursos de telesalud que se deben tener en cuenta:**

* 1. LiveHealth Online <https://livehealthonline.com/> (Blue Cross)
  2. Teladoc <https://www.aetna.com/services/telehealth.html> (Aetna)
  3. KPNow <https://my.kp.org/shbp/kp-now-telemedicine-appointment/> (Kaiser)
  4. Cigna Telehealth <https://www.cigna.com/individuals-families/member-resources/telehealth-connection-program> (Cigna)