

Instrucciones para el alta de COVID-19

COVID-19 Discharge Instructions

You are being discharged from the hospital with a positive COVID-19 test. Follow these instructions to know how to keep yourself and others safe as you recover.

About COVID-19

Coronaviruses often cause mild diseases, such as the common cold. This new virus, SARS-CoV-2, causes a respiratory illness called Coronavirus Disease 2019 or COVID-19. Most people with COVID-19 have mild or moderate illness, and don't require a hospital stay.

COVID-19 spreads easily between people who are in close contact. Often the virus is spread by coughs or sneezes or by touching surfaces that have the virus on it.

Your care at home

Get plenty of rest and sleep. You may feel weak and tired for a while, but your energy level will improve with time.



Drink fluids to keep your urine light yellow or clear. Choose water and other caffeine-free clear liquids until you feel better. If you have kidney, heart or liver disease and have to limit fluids, talk with your doctor before you increase the amount of fluids you drink.



Le darán el alta del hospital con una prueba positiva de COVID-19. Siga estas instrucciones para saber cómo mantenerse a salvo a sí mismo y a los demás mientras se recupera.

Acerca del COVID-19

Los coronavirus suelen causar enfermedades leves, como el resfriado común. Este nuevo virus, SARS-CoV-2, causa una enfermedad respiratoria llamada Enfermedad por Coronavirus 2019 o COVID-19. La mayoría de las personas con COVID-19 tienen una enfermedad leve o moderada, y no necesitan una estadía en el hospital.

El COVID-19 se propaga fácilmente entre personas que están en contacto cercano. A menudo, el virus se propaga por la tos o los estornudos o al tocar superficies que lo tienen.

Cuidados en casa

Descanse y duerma mucho. Puede que se sienta débil y cansado durante un tiempo, pero su nivel de energía mejorará con el tiempo.

Beba líquidos para mantener su orina de color amarillo claro o transparente. Elija agua y otros líquidos claros sin cafeína hasta que se sienta mejor. Si tiene una enfermedad renal, cardíaca o hepática y tiene que limitar los líquidos hable con su médico antes de aumentar la cantidad de líquidos que toma.



THE OHIO STATE UNIVERSITY

WEXNER MEDICAL CENTER

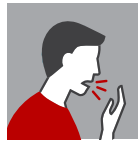
wexnermedical.osu.edu

Take your medicines exactly as prescribed. Call your doctor if you think you are having a problem with your medicine. Take acetaminophen (Tylenol) as directed to control fevers and to help ease body aches.



Tome los medicamentos como se los indicaron. Llame a su médico si cree que tiene algún problema con su medicamento. Tome el acetaminofeno (Tylenol) según se le indique para controlar la fiebre y ayudar a aliviar los dolores del cuerpo.

Take care of your cough so you can rest. A cough that brings up mucus from your lungs is common. It's one way your body gets rid of the infection. If your coughing keeps you from resting or causes chest pain, call your doctor. He or she may suggest a medicine to reduce the cough.



Cuide su tos para que pueda descansar. La tos que produce mucosidad en los pulmones es común. Es una de las formas en que su cuerpo se deshace de la infección. Si su tos le impide descansar o le causa dolor en el pecho, llame a su médico. Él o ella puede sugerirle un medicamento para reducir la tos.

Don't smoke, vape or allow others to smoke or vape around you. If you need help quitting, talk to your doctor about programs and medicines to help you quit. These can increase your chances of quitting for good.



No fume nicotina ni cigarrillos electrónicos, ni permita que otros lo hagan cerca de usted. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su médico sobre programas y medicamentos que lo ayuden a hacerlo. Estos pueden aumentar sus probabilidades de dejar de fumar para siempre.

Get up and move. Frequent movement during the day keeps blood flowing in your legs and reduces risk for blood clots.



Levántese y muévase. El movimiento frecuente durante el día mantiene la sangre fluyendo en sus piernas y reduce el riesgo de que se formen coágulos de sangre.

Watch your symptoms and contact your provider if you have problems or questions.



Vigile sus síntomas y póngase en contacto con su proveedor si tiene problemas o preguntas.

Protect your loved ones

Stay away from others in your home as much as possible. Limit visitors.



Proteja a sus seres queridos

Manténgase lo más alejado posible de las demás personas en su casa. Limite las visitas.

Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds, or use an alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol. Be sure to wash your hands:

- After blowing your nose, sneezing or coughing
- After using the bathroom
- Before eating or preparing food
- Before touching anyone else in the house



Lávese con frecuencia las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos o use un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga un 60 % de alcohol.

Asegúrese de lavarse las manos:

- después de sonarse la nariz, estornudar o toser;
- después de ir al baño;
- antes de comer o hacer la comida;
- antes de tocar a alguien en su casa.

Anyone helping with your care should also be washing their hands well.



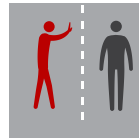
Cualquiera que ayude con su cuidado también debería lavarse bien las manos.

Cover your mouth and nose with a tissue or the inside of your elbow when you cough or sneeze.



Tápese la boca y la nariz con un pañuelo de papel o el interior de su codo cuando estornude o tosa.

Keep a distance from others in your home. Don't sleep or spend time in the same room with others. Use a different bathroom, if possible.



Mantenga una distancia de los demás en su hogar. No duerma ni pase tiempo en la misma habitación con otras personas. Si es posible, use otro baño.

Wear a facemask when others are around, if available. If that's not possible and the person requires close contact for help, the caregiver should wear a facemask and gloves whenever handling any bodily fluids. Avoid reusing gloves and masks. If masks are not available, use a scarf or bandana to cover your nose and mouth.



Use una mascarilla cuando haya otras personas alrededor, si está disponible. Si eso no es posible y la persona requiere un contacto cercano para obtener ayuda, el cuidador debe usar una mascarilla y guantes siempre que manipule cualquier fluido corporal. Evite reutilizar los guantes y las mascarillas. Si no se dispone de máscaras, utilice una bufanda o pañuelo para cubrirse la nariz y la boca.

Clean and disinfect high-touch surfaces in your household every day. This includes door knobs, tables, countertops, light switches, handles, keyboards, phones, remotes, touch screens, toilets, faucets and sinks.



Limpie y desinfecte las superficies que se tocan frecuentemente en su hogar, todos los días. Esto incluye pomos de puertas, mesas, encimeras, interruptores de luz, manijas, teclados, teléfonos, mandos a distancia, pantallas táctiles, inodoros, grifos y lavabos.

- Most household disinfectants should be effective, such as Lysol, Clorox or similar store-brand products. Follow the instructions on the container.
- You can also use a diluted bleach solution to disinfect surfaces. Be sure to leave it on for at least one minute and allow for good ventilation in the area during and after use. Check that the bleach is not expired. Mix 5 tablespoons or $\frac{1}{3}$ cup of bleach in a gallon of water, or 4 teaspoons of bleach in 1 quart of water.
- La mayoría de los desinfectantes domésticos deberían ser eficaces, como el Lysol, el Clorox o productos de marcas similares. Siga las instrucciones del envase.
- También puede utilizar una solución de cloro diluido para desinfectar las superficies. Asegúrese de dejar la solución durante al menos un minuto y permita una buena ventilación en el área durante y después de su uso. Compruebe que el cloro no esté caducado. Mezcle 5 cucharadas o $\frac{1}{3}$ de taza de cloro en un galón de agua, o 4 cucharaditas de cloro en un cuarto de galón de agua.

Keep your community safe

Stay home. Don't leave, except to get medical care and needed items.

Stay in touch with your doctor. Be sure to get care if you feel worse or you think it's an emergency.

Avoid public transportation. Avoid using public transportation, ride-sharing or taxis.

Mantenga segura a su comunidad

Permanezca en casa. No salga, a menos que sea para buscar atención médica y artículos de necesidad.

Manténgase en contacto con su médico. Asegúrese de buscar atención si se siente peor o si considera que es una emergencia.

Evite el transporte público. Evite usar transporte público, compartir vehículos o taxis.

When to stop self isolation

Only stop your self isolation under these conditions:

- You have had **no fever for at least 24 hours (1 day)** without use of any medicine that reduces fever, such as acetaminophen (Tylenol) **and**
- **Other signs have improved**, such as less coughing and easier breathing.

Re-testing for COVID-19 is not recommended in most cases.

Cuándo dejar de aislarse

Solo interrumpa su autoaislamiento en estas condiciones:

- No ha tenido fiebre durante al menos 24 horas (1 día) sin utilizar ningún medicamento que reduzca la fiebre, como el paracetamol (Tylenol) y
- Otros signos han mejorado, como menos tos y una respiración más fácil y
- Han pasado al menos 5 días desde que empezaron sus signos de enfermedad.

En la mayoría de los casos, no se recomienda volver a realizar las pruebas de COVID-19.

When should I call for help?

Call 911 if you have any emergency warning signs for COVID-19 and get medical attention right away. Emergency warning signs include:

- Severe problems breathing or shortness of breath
- Persistent pain or pressure in the chest
- New confusion or unable to wake up
- Bluish lips or face
- Facial drooping, weakness of one arm or leg, or difficulty speaking

Call your doctor now or seek medical care if:

- You have new or worse trouble breathing.
- You develop new swelling, tenderness, pain or discoloration in your leg(s), arm(s).
- Your coughing gets worse.
- You have a new or higher fever.
- You are dizzy, lightheaded or feel like you may faint.

Watch closely for any changes in your health, and be sure to contact your doctor if:

- You do not get better as expected.
- You have any problems with your medicine or other treatment.

When you call 911 or your doctor, make sure you tell them that you have COVID-19.

To learn more

For reliable and up to date information on COVID-19, try these sites:

- go.osu.edu/coronavirus
- cdc.gov/coronavirus
- coronavirus.ohio.gov

¿Cuándo debo llamar para pedir ayuda?

Llame al 911 si tiene alguna emergencia con síntomas de advertencia de COVID-19 y busque atención médica de inmediato. Los síntomas de emergencia incluyen:

- Problemas graves para respirar o falta de aire.
- Dolor persistente o presión en el pecho.
- Estado de confusión nuevo o incapacidad de despertar.
- Cara o labios azules.
- Decaimiento facial, debilidad de un brazo o una pierna, o dificultad para hablar

Llame a su médico ahora o busque atención médica si:

- Tiene nuevos problemas para respirar o han empeorado
- Desarrolla hinchazón, sensibilidad, dolor o decoloración en sus piernas y brazos
- Su tos empeora.
- Tiene fiebre nueva o ha aumentado.
- Se siente mareado, aturdido o siente que puede desmayarse.

Observe con atención cualquier cambio en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- no mejora como se esperaba;
- tiene algún problema con sus medicamentos u otro tratamiento.

Cuando llame al 911 o a su médico, asegúrese de informarles que tiene COVID-19.

Para obtener más información

Para obtener información confiable y actualizada acerca del COVID-19, visite estos sitios:

- go.osu.edu/coronavirus
- cdc.gov/coronavirus
- coronavirus.ohio.gov