

# Instrucciones de cuidado de coronavirus (COVID-19) después de la prueba

## Coronavirus (COVID-19) Care Instructions After Testing

You were tested for COVID-19 today. The results will take 1 to 3 days to come back.

If you do test positive for COVID-19, you will be contacted with your results and given more direction at that time. Most people have mild illness are able to recover at home.

Follow these instructions to know how to keep yourself and others safe as you recover.

A usted se le hizo la prueba de la enfermedad del coronavirus 2019 (Coronavirus Disease 2019, COVID-19) hoy. Los resultados tardarán entre 1 y 3 días en llegar.

Si su prueba es positiva para la COVID-19, nos comunicaremos con usted para darle sus resultados y le daremos más instrucciones en ese momento. La mayoría de las personas con la enfermedad leve pueden recuperarse en casa.

Siga estas instrucciones para saber cómo mantenerse seguro y proteger a los demás mientras se recupera.

### Your care at home

**Stay home. Get plenty of rest and sleep.** Stay away from others as much as possible.



**Drink plenty of fluids.** 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.



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



### Cuidados en casa

**Permanezca en casa. Descanse y duerma mucho.** Manténgase alejado de los demás en la medida de lo posible.

**Beba muchos líquidos.** 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 bebe.

**Observe sus signos y comuníquese con su proveedor si tiene problemas o preguntas.**



**THE OHIO STATE UNIVERSITY**

WEXNER MEDICAL CENTER

wexnermedical.osu.edu

**Do not 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, inhale el vapor de un cigarrillo electrónico ni permita que los demás lo hagan cerca de usted.** Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su médico sobre los programas y medicamentos que lo pueden ayudar a hacerlo. Estos pueden aumentar sus posibilidades de dejar de fumar para siempre.

## Protect your loved ones

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



## Proteja a sus seres queridos

**Manténgase alejado de los demás** en su hogar tanto como sea posible. 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:



**Lávese las manos con frecuencia** con agua y jabón durante, al menos, 20 segundos o use un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga como mínimo 60 % de alcohol. Asegúrese de lavarse las manos:

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

- Después de sonarse la nariz, estornudar o toser.
- Después de ir al baño.
- Antes de comer o preparar comida.
- Antes de tocar a alguien más en casa.

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



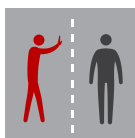
**Cualquier persona que ayude con su cuidado también debe lavarse bien las manos.**

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



**Cúbrase la boca y la nariz** con un pañuelo desechable o con la parte interna del codo cuando tosa o estornude.

**Keep distance between yourself and others in your home and limit visitors.** Don't sleep or spend time in the same room with others. Use a different bathroom, if possible.



**Mantenga la distancia entre usted y los demás en su casa y limite las visitas.** No duerma ni pase tiempo en la misma habitación con los demás. Use un baño diferente, si es posible.

**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.

Most household disinfectants should be effective, such as Lysol, Clorox or similar store-brand products. Follow the instructions on the container.



**Limpie y desinfecte las superficies de alto contacto** en su hogar todos los días. Esto incluye perillas de puertas, mesas, encimeras, interruptores de luz, manijas, teclados, teléfonos, controles remotos, pantallas táctiles, inodoros, grifos y lavabos.

La mayoría de los desinfectantes domésticos deben ser efectivos, como Lysol, Clorox o productos similares de la marca de la tienda. Siga las instrucciones del envase.

**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 los demás estén 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 cada vez que manipule fluidos corporales. Evite reutilizar guantes y mascarillas. Si no hay mascarillas disponibles, use una bufanda o pañuelo para cubrirse la nariz y la boca.

## Keep your community safe

- Stay at home and away from others until:
  - **You have had no fever for at least 24 hours** (1 day) without the use of any medicine that reduces fever, such as acetaminophen (Tylenol), **and**
  - **Other signs have improved**, such as less coughing and easier breathing.
- After you stop isolation, take added infection prevention steps over the next 5 days. These include:
  - Wearing a well fitting mask
  - Keeping distance from others
  - Taking steps for cleaner air, like opening doors and windows when possible and using exhaust fans
  - Washing your hands and high touch surfaces often

## Mantenga segura a su comunidad

- Quédese en casa y lejos de otras personas hasta que:
  - **No ha tenido fiebre durante al menos 24 horas** (1 día) sin el uso de ningún medicamento que reduzca la fiebre, como acetaminophen (Tylenol), y
  - **Otras señales han mejorado**, como menos tos y respiración más fácil.
- Después de finalizar el aislamiento, tome más medidas de prevención de infecciones durante los próximos 5 días. Estas incluyen:
  - Usar una máscara que se ajuste bien
  - Mantener distancia de los demás
  - Tomar medidas para lograr un aire más limpio, como abrir puertas y ventanas cuando sea posible y usar extractores de aire
  - Lavarse las manos y las superficies de alto contacto con frecuencia

## 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](https://go.osu.edu/coronavirus)
- [cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)
- [coronavirus.ohio.gov](https://coronavirus.ohio.gov)

## ¿Cuándo debo pedir ayuda?

**Llame al 911** si tiene signos de advertencia de emergencia para COVID-19 y obtenga atención médica de inmediato. Los signos de advertencia de emergencia incluyen:

- Problemas graves para respirar o falta de aliento.
- Dolor persistente o presión en el pecho.
- Confusión o incapacidad para despertarse que no había sentido antes.
- Cara o labios azulados.
- Parálisis facial, debilidad de un brazo o pierna o dificultad para hablar.

Llame a su médico ahora o busque atención médica si:

- Tiene una nueva dificultad para respirar o empeoró.
- Desarrolla nueva inflamación, sensibilidad, dolor o decoloración en las piernas o los brazos.
- Su tos empeora.
- Tiene fiebre nueva o más alta.
- Está mareado, aturdido o siente que puede desmayarse.

Esté atento a cualquier cambio en su salud y asegúrese de contactar a su médico si:

- No mejora como se esperaba.
- Tiene algún problema con su medicamento u otro tratamiento.

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

## Para obtener más información

Para obtener información confiable y actualizada sobre la COVID-19, pruebe estos sitios:

- [go.osu.edu/coronavirus](https://go.osu.edu/coronavirus)
- [cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)
- [coronavirus.ohio.gov](https://coronavirus.ohio.gov)