

Teléfono de oficina de Elara Caring \_\_\_\_\_

Esta es una herramienta por zonas con orientación sobre las medidas que puede tomar si tiene un diagnóstico confirmado de COVID-19 o un diagnóstico sospechoso/presunto de COVID-19. Revise diariamente este plan de acción para determinar la "zona" en que está y qué debe hacer, y cuándo llamar a Elara Caring.

<p><b>Todos los días</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Quédese en casa, aislado de las demás personas dentro de su casa.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aíslese de otras personas y de los animales en su casa.</li> <li>○ NO ADMITA VISITAS.</li> <li>○ Si debe ir a consulta con el médico, llame con anticipación y hágalos saber que está en camino.</li> </ul> </li> <li>• <b>Lávese las manos con frecuencia.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lávese las manos con agua y jabón, durante por lo menos 20 segundos, o use un desinfectante de manos a base de alcohol con por lo menos 60% de alcohol.</li> <li>○ Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.</li> </ul> </li> <li>• <b>Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo descartable cuando tosa o estornude.</b> Arroje los pañuelos desechables en un bote de basura cuyo interior esté revestido con una bolsa de plástico. Lávese las manos.</li> <li>• <b>Debe usar una mascarilla</b> cuando esté con otras personas y mascotas. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pida a cualquier persona que esté cerca de usted que también use mascarilla.</li> </ul> </li> <li>• Si es posible, <b>use un baño separado.</b></li> <li>• <b>No comparta artículos del hogar personales</b> como platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas ni ropa de cama con el resto de las personas o las mascotas. Después de usarlos, lave bien esos artículos.</li> <li>• <b>Limpie todas las superficies de “contacto frecuente”</b>, como encimeras, mesas, picaportes, accesorios sanitarios, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesas de noche. Use los paños o aerosoles de limpieza de uso doméstico según las instrucciones de la etiqueta.</li> <li>• <b>Tome los medicamentos como se lo indicaron.</b></li> <li>• <b>Descanse.</b></li> <li>• <b>Controle sus síntomas.</b></li> <li>• Interrupción del aislamiento: siga las órdenes de su médico, pero las directrices generales son: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ No tener fiebre durante 3 días (3 días completos sin fiebre sin medicamentos).</li> <li>○ Los demás síntomas han mejorado (tos y falta de aliento).</li> <li>○ Han pasado 7 días desde que aparecieron sus primeros síntomas.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Zona verde</b></p>	<p><b>Este es su objetivo. ¡Siga así!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No tengo fiebre.</li> <li>• No tengo tos.</li> <li>• No tengo dificultad para respirar.</li> <li>• Mis síntomas están controlados.</li> </ul>
<p><b>Zona amarilla</b></p>	<p><b>Haga algo al respecto hoy. Llame hoy a Elara Caring.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tengo preguntas sobre la enfermedad.</li> <li>• Mis síntomas están empeorando.</li> </ul>
<p><b>Zona roja</b></p>	<p><b>¡Haga algo INMEDIATAMENTE! ¡Llame a Elara Caring AHORA!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La dificultad para respirar aumentó o tiene de nuevo el síntoma.</li> <li>• Dolor o presión permanente en el pecho.</li> <li>• Nueva confusión o incapacidad para levantarse.</li> <li>• Labios o cara azulados.</li> <li>• No puedo controlar la fiebre con medicamentos.</li> </ul>

## Otros problemas frecuentes: llámenos primero

Este plan define otros problemas y síntomas frecuentes.

Nuestra agencia tiene personal de enfermería de turno las 24 horas del día, incluyendo los fines de semana y los días festivos.

### Llame a Elara Caring si tiene:

#### Problemas del corazón/pulmones

- Tos productiva o espumosa
- Nueva congestión
- Más dificultad para respirar
- Aumento de peso inesperado

#### Problemas por diabetes

- Debilidad repentina
- Sed o hambre incontrolable
- Mareos repentinos
- Aumento de la orina
- Episodios de sudoración
- Dolores de cabeza frecuentes
- Picazón
- Somnolencia
- Niveles de azúcar en la sangre muy altos o bajos

#### Demasiado anticoagulante

- Sangrado de nariz, boca, encías o recto
- Moretones
- Dolor de pierna
- Heces alquitranosas

#### Señales de infección

- Más enrojecimiento
- Más secreción o secreción diferente
- El área de la herida se vuelve más grande
- Temperatura de 100 grados o más
- Cambio o nuevo olor de la herida

#### Problemas urinarios

- Orina con mal olor
- No drena el catéter
- Dolor en la espalda o el costado
- Más debilidad
- Orina con sangre, turbia o cambio en el color
- Dolores de cuerpo

#### Otros problemas

- No hay deposiciones en 3 días
- Nuevos problemas de la piel
- Cambios en el equilibrio, coordinación o fuerzas
- Caída con lesión leve o sin lesión
- Cambio en el estado mental

**Llámenos primero siempre que tenga preocupaciones o preguntas sobre la atención médica. Hay apoyo disponible 24/7.**

