

N.º de teléfono del consultorio 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>Todos los días</p>	<p>Quédese en casa, aislado de las demás personas dentro de su casa.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Aíslese de otras personas y de los animales en su casa. ○ NO ADMITA VISITAS. ○ Si debe ir al médico, llame antes y avise que está en camino. <p>Lávese las manos con frecuencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 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. ○ Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca sin haberse lavado las manos. <p>Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Deseche los pañuelos en un bote de basura que tenga una bolsa de plástico. Lávese las manos.</p> <p>Debe usar una mascarilla cuando esté con otras personas y mascotas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Pida a cualquier persona que esté cerca de usted que también use mascarilla. <p>Si es posible, use un baño separado.</p> <p>No comparta artículos del hogar personales 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.</p> <p>Limpie todas las superficies de "contacto frecuente", 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.</p> <p>Tome los medicamentos como se lo indicaron.</p> <p>Descanse.</p> <p>Controle sus síntomas.</p> <p>Interrupción del aislamiento: siga las órdenes de su médico, pero las directrices generales son:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ No tener fiebre durante 3 días (3 días enteros sin fiebre sin medicamentos). ○ Los demás síntomas han mejorado (tos y falta de aliento). ○ Han pasado 10 días desde que aparecieron sus primeros síntomas.
<p>Zona verde</p>	<p>Este es su objetivo. ¡Siga así!</p> <ul style="list-style-type: none"> No tengo fiebre. No tengo tos. No tengo dificultad para respirar.
<p>Zona amarilla</p>	<p>Haga algo al respecto hoy. Llame hoy a Elara Caring.</p> <ul style="list-style-type: none"> Tengo preguntas sobre la enfermedad. Mis síntomas están empeorando.
<p>Zona roja</p>	<p>¡Haga algo DE INMEDIATO! ¡Llame a Elara Caring AHORA!</p> <ul style="list-style-type: none"> La dificultad para respirar aumentó o tiene de nuevo el síntoma. Dolor o presión permanente en el pecho. Nueva confusión o incapacidad para levantarse. Labios o cara azulados. No puedo controlar la fiebre con medicamentos.

¿Tiene otros problemas frecuentes? Llámenos primero

Llame a Elara Caring si tiene:

Problemas del corazón o los pulmones

- Tos productiva o espumosa
- Nueva congestión
- Mayor dificultad para respirar
- Aumento de peso imprevisto

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 la nariz, la boca, las encías o el recto
- Hematomas
- Dolor en las piernas
- Heces alquitranosas

Señales de infección

- Más enrojecimiento
- Más secreción o secreción diferente
- Agrandamiento de la zona de la herida
- Temperatura de 100 grados o más
- Cambio en la herida o nuevo olor de la herida

Problemas urinarios

- Orina con mal olor
- No drena el catéter
- Dolor en la espalda o el costado
- Mayor debilidad
- Orina con sangre, turbia o con otro color
- Dolores corporales

Otros problemas

- No defeca en 3 días
- Nuevos problemas de la piel
- Cambio en el equilibrio, la coordinación o la fuerza
- Caída con lesión leve o sin lesión
- Cambio en el estado mental

Llámenos primero siempre que tenga preocupaciones o preguntas sobre la atención. Hay apoyo disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

