

# CORONAVIRUS COVID-19

¿QUÉ HACER SI TENGO COVID-19 O ALGÚN FAMILIAR EN MI  
HOGAR TIENE SÍNTOMAS?

*Lic. Madeleine Cabrera Palomino*

# RECUERDA LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS DEL COVID-19



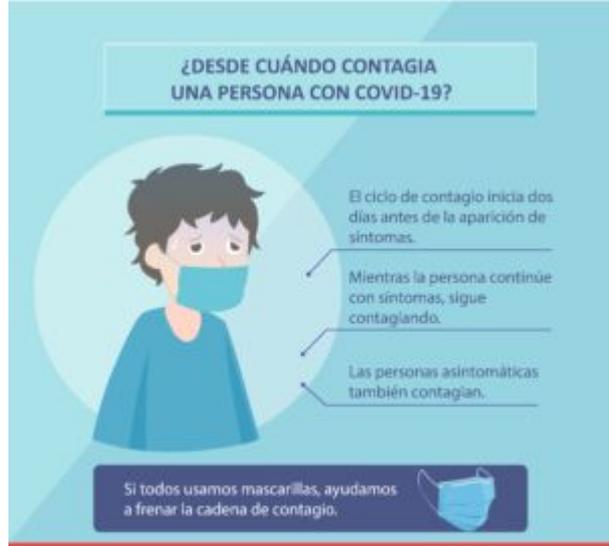
## Síntomas de COVID-19

- ✓ Fiebre.
- ✓ Tos seca.
- ✓ Malestar corporal.
- ✓ Dolor de cabeza.
- ✓ Pérdida del sentido del olfato o del gusto.

### Síntomas graves

- ✓ Dificultad para respirar o sensación de falta de aire.
- ✓ Dolor o presión en el pecho.
- ✓ Incapacidad para hablar o moverse.

PERÚ Ministerio de Salud | Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa | Instituto de Promoción y Defensa de la Salud | EL PERÚ PRIMERO



## ¿DESDE CUÁNDO CONTAGIA UNA PERSONA CON COVID-19?

El ciclo de contagio inicia dos días antes de la aparición de síntomas.

Mientras la persona continúe con síntomas, sigue contagiando.

Las personas asintomáticas también contagian.

Si todos usamos mascarillas, ayudamos a frenar la cadena de contagio.

PERÚ Ministerio de Salud | Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa | Instituto de Promoción y Defensa de la Salud | EL PERÚ PRIMERO

*Presta atención a cualquier cambio en tu estado de salud. Recuerda que nos encontramos en una PANDEMIA y están circulando diferentes variantes de este virus.*

# GUÍA DE ORIENTACIÓN PARA PACIENTES POSITIVOS O SOSPECHOSOS A COVID-19

*Si tu o un familiar ha contraído coronavirus (COVID-19) o es sospechoso de tenerlo.*

*Ten en cuenta las siguientes recomendaciones:*



# 1. NO ENTRES EN PÁNICO:

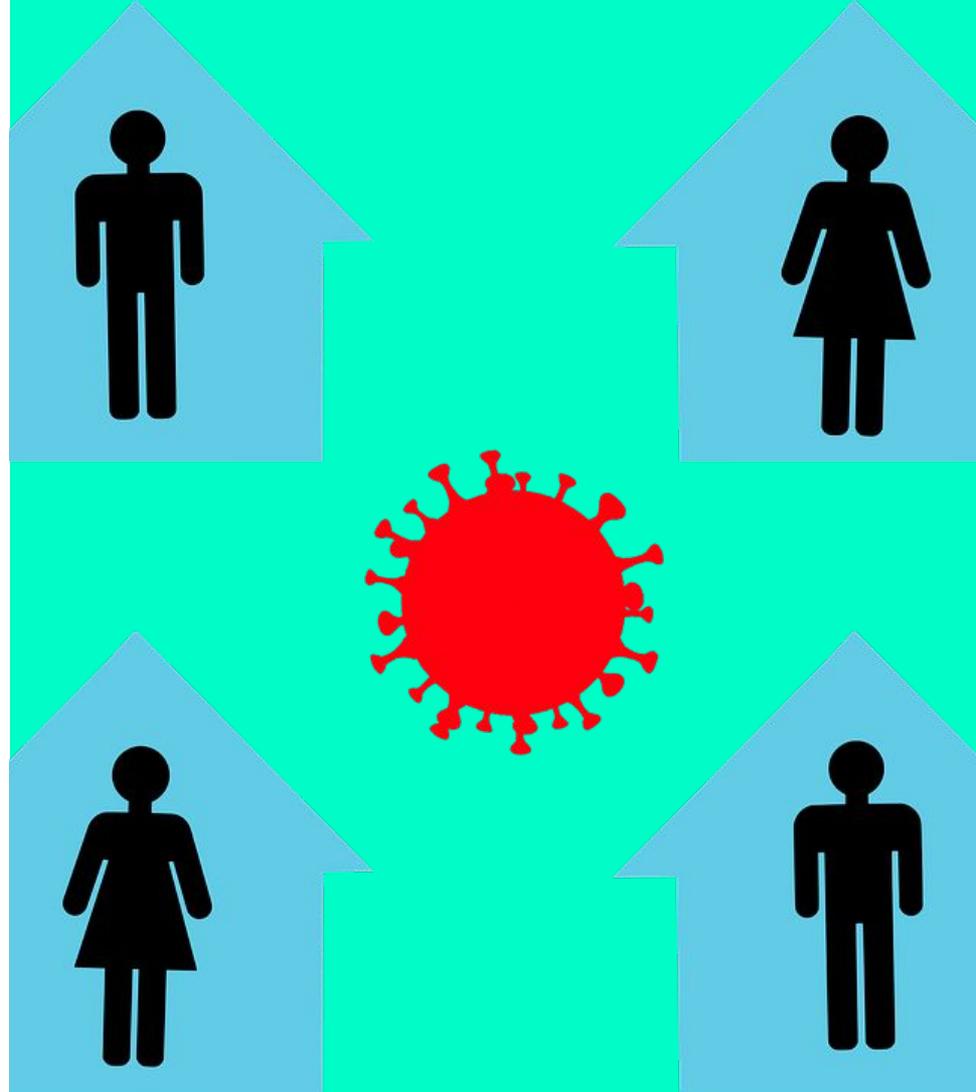
*La sospecha o resultado de una prueba COVID, puede generar en nosotros muchos temores, intenta mantener la calma. Recuerda que el estado de ánimo en estos casos es muy importante.*



## 2. AISLAMIENTO:

*Ante una simple sospecha, inmediatamente aisle al paciente en una habitación ventilada si es posible, con baño propio, aún si está a la espera de la prueba y/o resultado.*

*Este paso es el **más importante**, de no realizarlo podría aumentar la carga viral en el ambiente, y en la familia tendremos más personas contagiadas.*



### 3. USO DE MASCARILLAS:

*El paciente o sospechoso de COVID-19 y todos los integrantes de la familia, deben de usar mascarilla (quirúrgica o KN95), aún en aislamiento y si comparte espacios comunes de la casa.*

*Si es necesario contactar al paciente, hágalo a través de una llamada o videollamada.*



## Conoce la mascarilla quirúrgica

### Lado celeste afuera

Es la parte impermeable que evita el ingreso de gotículas a nuestra boca.

### Pliegues hacia abajo

Ayuda a que no se queden las partículas entre los pliegues.



### Lado blanco interno

Ayuda a que nuestra saliva se quede en la mascarilla y no salga al exterior.



Fuente: GCPS

## USAR MASCARILLA ES OBLIGATORIO

1

LÁVATE LAS MANOS ANTES DE PONERLA Y DESPUÉS DE QUITARLA.



2

ASÉGURATE QUE CUBRA LA BOCA, LA NARIZ Y LA BARBILLA.



3

EVITA TOCARLA MIENTRAS LA TENGAS PUESTA.



4

NO TOQUES LA PARTE FRONTAL DE LA MASCARILLA CUANDO TE LA QUITES.



## 4. LLAMA A TU SEGURO:

*Comunícate con EsSalud al 107 o al MINSA al 113. Aquí podrás recibir información y orientación al respecto.*

*Reporta tus signos, síntomas y factores de riesgo. Te indicarán los pasos a seguir.*



*Si cuentas con una EPS, llama a la central de citas y pide una teleconsulta. Usted será atendido por un médico que le realizará una evaluación. Dicho profesional es quien determinará las acciones a tomar. Desde una prueba de descarte, medicamentos etc. Reporta tu caso, o de algún integrante del hogar que forme parte de la EPS.*



## 5. INFORMA:

*Reporta tu caso al colegio a través de tu jefe directo, por llamada y/o correo.*

*El personal de salud, se pondrá en contacto contigo y empezará el seguimiento de tu caso hasta el alta.*

*Recuerda, toda información es totalmente confidencial.*



# CUIDADOS EN CASA:



## 6. VENTILACIÓN DE AMBIENTES:

*La circulación del aire natural, es muy importante. Para ello debes abrir todas las ventanas de la casa para contribuir a reducir la concentración de contaminantes presentes en el aire, como virus, bacterias, en espacios cerrados.*



## 7. DESINFECCIÓN:

*Desinfecta todas las áreas de la casa donde haya estado el paciente: Pisos, mesas, interruptores, manijas y objetos que haya podido tocar. Para ello, puede utilizar lejía o amonio cuaternario.*

*Recuerda siempre utilizar mascarilla y guantes.*

# LA HABITACIÓN DEL PACIENTE:

## GUÍA PARA SU CUIDADO DURANTE 14 DÍAS, SI ES ASINTOMÁTICO O PRESENTA SÍNTOMAS LEVES O MODERADOS

1. La puerta del cuarto donde duerme el enfermo debe mantenerse cerrada.
2. Es importante abrir la ventana para dejar que circule el aire.
3. Sus comidas debe hacerlas allí dentro, y todo la basura que genere (pañuelos descartables, mascarillas, etc.) debe tirarla a un bote con una bolsa plástica y cerrarla.



## GUÍA PARA SU CUIDADO DURANTE 14 DÍAS, SI ES ASINTOMÁTICO O PRESENTA SÍNTOMAS LEVES O MODERADOS

### DISTANCIA DE LOS DEMÁS:

*Idealmente no debemos entrar a la habitación del enfermo y si lo hacemos en caso de ser absolutamente necesario, ambos deben usar mascarilla, y la persona que ingresa debe utilizar guantes desechables para manipular las cosas del enfermo.*



En caso de que requiera ayuda, el enfermo y quien lo asiste **deben usar mascarilla**, y este último **guantes desechables**

## GUÍA PARA SU CUIDADO DURANTE 14 DÍAS, SI ES ASINTOMÁTICO O PRESENTA SÍNTOMAS LEVES O MODERADOS

*Lo ideal es no compartir el baño con el enfermo. En caso de no ser posible, lo mejor es que la persona infectada utilice el baño compartido una vez que lo han hecho los demás y que luego limpie con guantes todas las superficies que ha tocado.*

*Si necesitamos usar el baño después de que lo ha utilizado la persona infectada, lo mejor es dejar pasar el máximo de tiempo posible.*



La persona infectada debe entrar **con mascarilla** y **limpiar las superficies** con las que entró en contacto después de usarlo

Debe usar su **propia toalla**. Lo mejor es que utilice el baño **después de los demás**

## GUÍA PARA SU CUIDADO DURANTE 14 DÍAS, SI ES ASINTOMÁTICO O PRESENTA SÍNTOMAS LEVES O MODERADOS

### LOS OBJETOS QUE TOCA LA PERSONA INFECTADA:

1. *Una vez que los usa debemos lavarlos con detergente y agua caliente usando guantes descartables. Después de hacerlo debemos lavarnos meticulosamente las manos con jabón por al menos 20 segundos.*
2. *En cuanto a su ropa o sábanas sucias, debemos manipularlas con guantes y nunca sacudirlas. Se pueden lavar en agua caliente y abundante detergente. No combinar la ropa del enfermo, con la de los demás integrantes de la familia.*
3. *Al terminar, lávate siempre las manos.*



# RECOMENDACIONES GENERALES:



- Mientras dure la enfermedad o presentes síntomas, debes guardar estricto aislamiento, guardar reposo, hidratarte y evita contacto con otras personas.
- El paciente debe contar con un oxímetro y termómetro propio para controlar su temperatura y saturación durante todo el día.
- Los integrantes de la familia, también deben contar con un oxímetro, para hacer un monitoreo por si han sido contagiados.

## RECOMENDACIONES PARA LA CORRECTA MEDIDA DE LA SATURACIÓN DE OXÍGENO

**Debes reposar previamente** por al menos 5 minutos.



Uñas **sin esmalte**.



**Manos secas** y a temperatura normal.

La medición debe ser **en el dedo índice o medio** de la mano dominante de la persona.



**Limpia el sensor** del pulsioxímetro con un pañito.

**Debes reposar** la mano en una superficie plana.



**Coloca el dedo dentro del pulsioxímetro** y espera entre 30 a 60 segundos para tener una señal confiable de la medición.

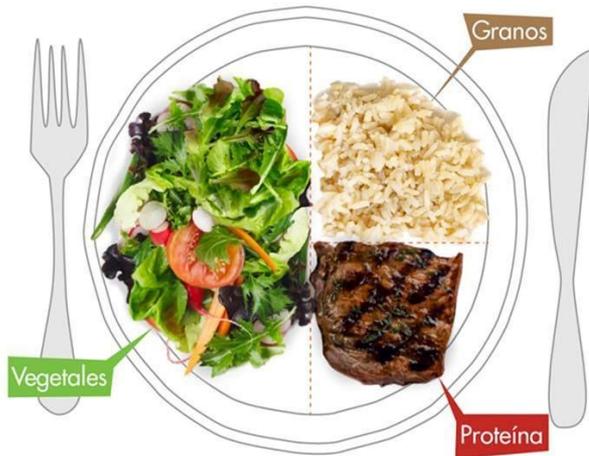
**Recuerda que existen variaciones** de acuerdo a la altura de tu lugar de residencia



**Anota el resultado después de cada medición**, saturación (SpO<sub>2</sub>) y frecuencia cardiaca (PR).

Fuente: GCPS

( Así es como debería  
ser **su plato** )



Yo soy **SALUDABLE**

Llena  $\frac{1}{2}$  plato con  
verduras de hoja  
verde & otros  
vegetales

\* Los vegetales proveen el máximo  
valor de nutrición con un mínimo  
impacto calórico.

Llena no más de un  
 $\frac{1}{4}$  del plato con  
granos y/o cereales

\* Los granos ricos en fibra le ayudan  
a sentirse lleno y saciado.

Llena el último  $\frac{1}{4}$   
con una porción de  
proteína saludable

\* Estas comidas proveen proteína y  
grasas saludables que ayudan a  
prevenir fuertes aumentos de la  
azúcar en la sangre.

\* Le recomendamos que acompañe  
o use grasas saludables para las  
carnes. Piensa en aceite de oliva,  
de aguacate, de semillas o de  
nueces.

- La nutrición y la hidratación son fundamentales en este proceso. Beba líquido cada hora y consuma alimentos que refuercen el sistema inmunológico.
- Los guantes, las mascarillas y cualquier otro desecho deben ser colocados en una bolsa y posteriormente eliminarlos con los desechos contaminados.
- Refuerce las medidas de higiene. Lávese las manos con agua y jabón con frecuencia, más aún si se tocan residuos y objetos del paciente.

SI HUBIERA ALGÚN FAMILIAR QUE  
DESARROLLA LA INFECCIÓN DURANTE  
LA CUARENTENA, SE CUENTA DESDE  
ESE DÍA, 14 DÍAS NUEVOS.