

# Cuidado de COVID en casa

## INFORMACIÓN GENERAL:

COVID-19 es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por un virus que se transmite de persona a persona.

- El virus se transmite a través de gotas respiratorias al toser, estornudar, hablar, o reír. Las gotas no bloqueadas por las mascarillas pueden viajar hasta 6 pies.
- COVID 19 es generalmente una enfermedad auto limitada y la mayoría de las personas experimentan una enfermedad respiratoria leve a moderada sin necesidad de un tratamiento especial.
- Las infecciones auto limitadas son aquellas que se pueden tratar en casa y se resolverán por su propia cuenta sin tener que ver a un proveedor médico.

## Síntomas: (Leves a moderados)

Fiebre

Tos

Dificultad para respirar

Escalofríos

Dolor muscular

Dolor de Cabeza

Dolor de garganta

Diarrea, náusea, dolor de estómago

Nueva pérdida del gusto u olfato

## Medidas de Auto-Cuidado:

Descanso.

Tome bastante líquidos sin alcohol

Los adultos o niños mayores pueden tratar cualquier síntoma con medicamento de venta libre. Los niños menores de 6 años no deben de usar medicamento para la tos o resfriado de venta libre debido al alto riesgo de efectos secundarios

La miel le puede ayudar para la tos. No le de miel a los bebés menores de un año porque puede ser peligroso.

## Limite el contagio a otros:

- Aíslese lo más que pueda
- No salga a comer. Debe mantenerse dentro de los límites del aislamiento y nadie debe de visitarlo.
- Solo puede salir de su aislamiento para ir a una cita médica debido al empeoramiento de sus síntomas o para tener otra evaluación médica.

## Cuando buscar atención de un proveedor médico:

Si tiene alto riesgo de complicaciones (enfermedad pulmonar crónica que incluye asma crónica con medicación, hipertensión, diabetes, enfermedad cardíaca, inmunodeprimido)

Fiebre de más de 102 grados Fahrenheit que dura más de 3 días (niños con fiebre de 100.4F o más por 3 días o más)

Dificultad para respirar

Dolor/presión en el pecho

Confusión o desorientación

Síntomas que duran más de 10 días o empeoran en vez de mejorar

Para los padres de los niños que tiene COVID-19, algunos otros síntomas de tomar en cuenta son:

Respiración rápida continua o mucho esfuerzo para respirar.

Ponga atención a los músculos que se contraen entre las costillas o las fosas nasales que se inflen con cada respiración.

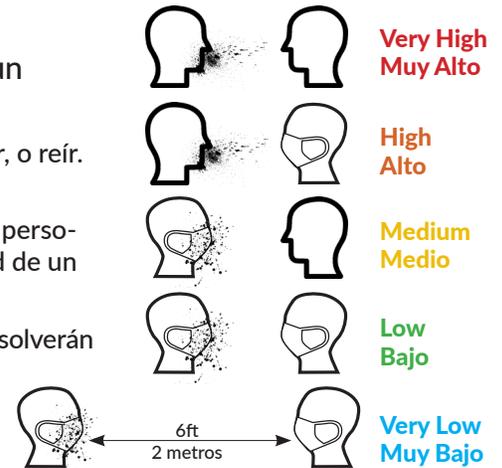
Su hijo no está tomando suficientes líquidos o no está orinando lo normal.

Mareo.

Piel fría, sudorosa, pálida o con manchas. Su hijo está confundido o con mucho sueño. Su usted siente que su hijo está muy enfermo

Si ha dado positivo en la prueba y sus síntomas están empeorando, llame a su proveedor de atención médica.

Si su proveedor de atención médica es Marin Community Clinics llame al 415-448-1500



Acetaminophen (Tylenol®) 650 mg cada 6 horas para adultos\* y/o Ibuprofen (Advil®) 600 mg cada 6-8 horas para adultos\* según sea necesario para bajar la fiebre, o dolores.  
\* Para los bebés y niños, administre la dosis recomendada por el proveedor médico de su hijo(a) o el fabricante según el peso y edad del niño.

El uso de un humidificador de vapor puede ayudarle con la congestión. Para los bebés, también puede ser útil limpiar la abertura de la nariz con una o dos gotas de solución salina y una pera (bulb siringe).

## GENERAL INFORMATION:

COVID-19 is a contagious respiratory illness caused by a virus that spreads from person to person.

- The virus is transmitted through respiratory droplets from coughing, sneezing, talking, or laughing. Droplets not blocked by masks may travel up to 6 feet.
- COVID 19 is usually a self-limited illness with most people experiencing mild to moderate respiratory illness without requiring special treatment.
- Self-limited infections are ones that can be treated at home and will resolve on their own without seeing a medical provider.

## Symptoms: (Mild to moderate disease)

- Fever
- Cough
- Shortness of breath/difficulty breathing
- Chills
- Muscle pain

## Self-care measures:

Rest.

Drink plenty of non-alcoholic fluids

Adults and older children can treat any bothersome symptoms with over-the-counter medications. Children under 6 years of age should not use over-the-counter cough and cold medications because of the risk of dangerous side effects.

Honey can be helpful for cough. Do not give honey to babies under one year—it is not safe.

## Limit spread to others:

- Isolate yourself as completely as possible
- Do not go out for meals. You must stay within the confines of the isolation space and no one may visit you.
- You may only leave the isolation space for a health care visit due to worsening of your symptoms to seek further medical evaluation.

## When to seek care from a medical provider:

If you are at high risk for complications (chronic lung disease to include chronic asthma on daily medication, hypertension, diabetes, heart disease, immunocompromised)

Fever over 102 degrees Fahrenheit that lasts for more than 3 days (children 100.4F or higher for 3 days or more)

Shortness of breath

Pain/pressure in your chest

Confusion or disorientation

Symptoms last over 10 days and get worse instead of better

For parents of children who have COVID-19 illness, some additional symptoms to watch for include:

Continued fast breathing or working hard to breathe.

Look for muscles pulling in between the ribs or nostrils puffing out with each breath.

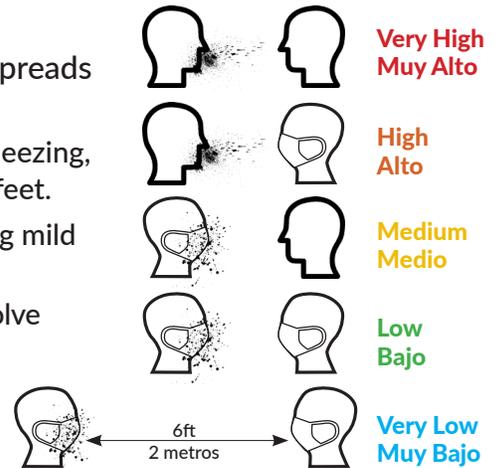
Your child isn't taking fluids or urinating normally.

Dizziness.

Cold, sweaty, pale or blotchy skin.

Your child is confused or very sleepy.

Your child looks very sick to you.



- Headache
- Sore throat
- Diarrhea, nausea, stomach pain
- New loss of taste or smell



Acetaminophen (Tylenol®) 650 mg every 6 hours for adults\* and/or Ibuprofen (Advil®) 600 mg every 6-8 hours for adults\* as needed to reduce fever, aches or other pains. \*For infants and children, give the dose recommended by your child's medical provider or the manufacturer based on their weight or age.

Use of a cool mist humidifier can help with congestion. For infants, it also can be helpful to clear the opening of the nose with a drop or two of saline and a bulb syringe.

IF you have tested positive and your symptoms are getting worse, call your healthcare provider.

If your provider is at Marin Community Clinics please call 415-448-1500