

De nuestro enfermero registrado:

Qué hacer si da positivo en la prueba de COVID-19

La prueba positiva de COVID-19 puede ser aterradora, pero recuerde, la mayoría de los casos son como un resfriado o una gripe común o incluso menos. Es mucho más raro tener un caso serio que uno leve. Si bien no aparece tanto en las noticias, varios millones de personas se han recuperado de esta enfermedad. Es muy probable que seas uno de ellos.

Aíslese físicamente

Necesitará **cambiar su cuarentena a aislamiento total**. Para cuando haya obtenido los resultados de la prueba, es probable que ya haya estado en cuarentena durante algunos días. Estos son los cambios que deberá realizar para actualizar su cuarentena:

No salga de su casa a menos que sea para buscar ayuda médica. Si tiene que salir para recibir atención médica esencial, use una máscara para salir de casa. No vaya a ningún centro médico sin llamar con anticipación y avisarles que tiene el virus. Probablemente tendrán pautas sobre cómo debe ingresar a sus instalaciones.

Continúe **tratando sus síntomas con los mismos medicamentos comunes que usa para el resfriado o la gripe**. No tome ningún tratamiento experimental del que haya oído hablar recientemente. En este momento, los únicos medicamentos aprobados para el coronavirus vendrán por orden de un médico y ninguna de las "curas" no médicas que se están transmitiendo es efectiva.

Si vive solo, considere poner un letrero en su puerta pidiendo a los repartidores que dejen los paquetes en el frente en lugar de entrar.

Si vive con otras personas, trate de limitarse a una habitación o área de su casa y use una máscara si necesita salir de esa habitación. Abra las ventanas cuando pueda para hacer circular el aire. Come por separado de los demás. Si es posible, use un baño separado del de sus compañeros de casa / familia. Si comparte un baño, desinfectelo después de cada uso. Haga todo lo posible por tener el menor contacto directo con las personas con las que vive, especialmente aquellas que son mayores o que ya tienen problemas de salud.

Recuerde que es muy probable que las personas que viven juntas se infecten entre sí, incluso con un aislamiento cuidadoso. No se castigue si su aislamiento no es perfecto. Culparse a sí mismo por exponer a sus compañeros de casa / familia no los ayudará a ellos ni a usted.



Espere una llamada de un rastreador de contactos

Probablemente recibirá una llamada de un Contact Tracer. Le preguntarán con quién ha estado en contacto cercano recientemente y se comunicarán con estas personas para ayudarlas a hacerse la prueba, pero no mencionarán su nombre. Compartir esta información ayudará a otras personas a ponerse en cuarentena antes de contagiarse el virus. Los trazadores también pueden ayudarlo a conectarse con recursos para brindarle apoyo mientras está enfermo.

Mantente conectado

Hágales saber a sus amigos y familiares que está enfermo y cómo se encuentra. Siéntase libre de aceptar paquetes de ayuda o entregas de comestibles que dejen en su puerta, pero debe rechazar las ofertas para que las personas lo atiendan. Si está lo suficientemente enfermo como para necesitar atención directa, probablemente debería estar en el hospital.

Controle los síntomas con cuidado

Continúe monitoreando sus síntomas. **Controle su temperatura todos los días.** Estar atento a cuándo baja la fiebre es uno de los pasos que le permitirá saber cuándo puede terminar con su aislamiento. Sea especialmente consciente de cualquier dificultad para respirar, dolor continuo en el pecho, dificultad para despertarse o permanecer despierto o labios azulados. Estos son signos avanzados de que su caso se está volviendo más serio. Llame a su médico o al 911 de inmediato y avíseles. Es probable que tenga que ir al hospital.

Poner fin a su aislamiento

Con el tiempo, podrá poner fin a su aislamiento y volver a una vida más normal.

Si nunca tuvo ningún síntoma, puede finalizar su aislamiento 10 días después de su prueba positiva. Su médico también puede pedirle que se someta a pruebas adicionales.

Si tuvo síntomas, deberá esperar hasta que se cumplan los tres siguientes:

1- Han pasado al menos 10 días desde que comenzaron sus síntomas.

2- Tus síntomas están mejorando.

3- No ha tenido fiebre (100.5 F o más) durante 3 días.

Recuerde que los medicamentos como Tylenol bajan su temperatura. No comience a contar los días sin fiebre hasta que ocurran sin necesidad de medicamentos.



MassSupport Network

Una vez que termine su aislamiento, tómese un tiempo para felicitarlo. Has superado una de las experiencias más difíciles y estresantes de nuestro tiempo. Hágales saber a sus amigos y familiares que lo está haciendo mejor. Probablemente también querrán felicitarlo y su recuperación los ayudará a sentirse mejor en este momento difícil.

Antes de reunirse con su familia, **limpie y desinfecte completamente su habitación de enfermo**. Probablemente ya no sea contagioso, pero es posible que todavía haya algunas partículas de virus en la habitación. Además, cualquier habitación en la que una persona haya estado viviendo durante más de una semana va a oler un poco.

Es muy probable que sea inmune a COVID durante varios meses después de recuperarse. Dicho esto, aún debe **continuar practicando el distanciamiento físico y usar una máscara en público**. Las personas que te rodean en el supermercado no sabrán que te has recuperado y se sentirán incómodas si no estás usando tu máscara. Además, aún no sabemos qué tan buena es esta inmunidad o cuánto durará. Puede durar poco tiempo o brindar protección parcial.

Updated 12/3/2020

Sources:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine-isolation.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/diagnosed-with-covid-19-what-to-expect>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html>

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-social-distancing-and-self-quarantine>

<https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/if-youve-been-exposed-to-the-coronavirus>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/end-home-isolation.html>



For Statewide Assistance Call 888-215-4920

www.masssupport.org