



# PLAN DE CUIDADO EN CASA DE PACIENTE CON INFECCIÓN POR COVID-19



1. **Tomar únicamente los medicamentos formulados** por el médico y en los horarios indicados. No usar antibióticos a menos que hayan sido recetados.



2. **Cumplir con el aislamiento en casa** durante el tiempo que indique el médico o las autoridades de salud, según la evolución de los síntomas.



3. **Usar tapabocas** de manera permanente cuando haya contacto con otras personas.



4. **Lavarse las manos** con agua y jabón con frecuencia, durante 40 a 60 segundos.



5. **Si se usa gel antibacterial**, frotar las manos durante 20 a 30 segundos. Después de tres usos seguidos, realizar un lavado con agua y jabón.



6. **Usar platos, vasos y objetos de uso personal** separados de los demás miembros de la familia.



7. **Mantener la vivienda limpia**, desinfectada y con buena ventilación natural.



8. **Mantener una buena hidratación**, aumentando la cantidad habitual de líquidos.



9. **Descansar lo suficiente** y llevar una alimentación balanceada, con frutas y verduras que ayuden a fortalecer las defensas.



10. **Informar su estado de salud a la EPS** para recibir seguimiento. Buscar atención profesional de inmediato si los síntomas empeoran.

## Los síntomas de alarma para acudir a urgencias son:



Respiración más rápida de lo habitual o dificultad para respirar, incluso si está usando oxígeno.



Fiebre que continúa y es difícil de controlar por más de dos días.



Dolor o sensación de presión en el pecho.



Ruidos extraños en el pecho al respirar.



Mucho sueño, confusión o dificultad para despertarse.



Color azul en los labios o en la cara.



Episodios de ataques o convulsiones.



Empeoramiento rápido del estado general.



Saturación de oxígeno menor al 90% si se cuenta con un oxímetro.