



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.