

Hoja educativa para socios sobre el COVID-19

Usted se hizo la prueba del virus que causa el COVID-19. La siguiente guía se aplica a los pacientes **que están aislados** (usted dio positivo) **o en cuarentena** (usted estuvo expuesto a alguien con COVID-19, pero no tiene síntomas y no ha dado positivo en la prueba). Si tiene síntomas y se le hizo la prueba, deberá permanecer en casa hasta que reciba resultados negativos.

Si da positivo en la prueba del COVID-19, infórmenos sobre su resultado positivo. Para ello, vaya al Navegador de socios del COVID-19 (COVID Partner Navigator) en PartnerNet o llame a la línea de ayuda de RR. HH. para el COVID-19 al 888-461-9644 y seleccione la opción 3. Se deben enviar resultados positivos de las pruebas a fin de validar su regreso al trabajo y su elegibilidad para el pago por enfermedad del COVID-19. Conserve esta documentación, ya que deberá enviar una copia a RR. HH. con su resultado positivo de la prueba.

El **COVID-19** es la enfermedad causada por un virus llamado SARS-CoV-2, que se puede propagar a través de gotitas de tos o estornudos, las cuales pueden llegar a la boca, la nariz, los ojos o los pulmones, o a través del contacto con superficies contaminadas.

Síntomas comunes del COVID-19 que se deben controlar, ya que se podrían desarrollar en un lapso de 2 a 14 días después de la exposición: fiebre (>100,4)*, escalofríos, dolores musculares nuevos, fatiga, dolor de cabeza, secreción nasal, congestión, dolor de garganta, tos, nueva pérdida del gusto o el olfato, náuseas, vómitos o diarrea. **Si presenta dificultad para respirar, dolor en el pecho, confusión o labios y rostro azulados, solicite una evaluación de inmediato.**

* Aunque no tenga fiebre (100,4) todavía puede estar infectado con el virus que causa el COVID-19, en especial si tomó algún

medicamento con ibuprofeno (AINE) o acetaminofeno indicados en los ingredientes. Estos medicamentos pueden reducir su temperatura y dar la sensación de que no tiene fiebre.

Pautas de aislamiento y cuarentena: QUÉDESE EN CASA

- **Quédese en su casa** o su departamento según las instrucciones del estado, la autoridad local o su proveedor de atención médica.
 - Si necesita atención médica, llame con anticipación a fin de que el personal pueda prepararse para su llegada.
 - NO vaya al consultorio de su médico, a una sala de emergencias o a un centro de atención urgente sin informar que está por llegar y que puede tener el COVID-19.
 - Si tiene una emergencia médica, llame al 911 e informe que es posible que tenga el COVID-19.
 - Si necesita salir de su casa, siga las pautas de distanciamiento social con el empleo de una mascarilla y una distancia de, al menos, 6 pies de otras personas.
- **No vaya a áreas públicas**, incluido el trabajo y la escuela. Esto incluye ciertas actividades: Ir a la tienda de comestibles, hacer mandados, pasear al perro, visitar la lavandería, ir al cine, ir a restaurantes o ir a la iglesia.
- **Evite el transporte público**, como los autobuses, el metro, los trenes y los aviones; los transportes compartidos, como Uber o Lyft; o los taxis.
- **Mantenga la distancia de los demás (al menos 6 pies)**, incluso de su pareja o sus hijos. Quédese en una habitación específica y manténgase alejado de otras personas en su hogar. Utilice un baño separado del resto de su hogar. Si debe compartir un baño, limpie todas las superficies con cuidado después de cada uso.
- **Use una mascarilla con el ajuste adecuado (idealmente una mascarilla quirúrgica o algo mejor)** incluso en casa para proteger a los demás en su hogar.

- **Cúbrase la boca y la nariz** con un pañuelo cuando tosa o estornude, y deseche los pañuelos usados en un bote de basura forrado. Como opción, tosa o estornude en el codo.
- **Evite tocarse** los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- **Lávese las manos** a menudo con agua y jabón durante, al menos, 20 segundos, en especial después de sonarse la nariz, toser, estornudar o ir al baño, y antes de comer o preparar alimentos. El jabón y el agua son la mejor opción si las manos están visiblemente sucias.
- **Utilice un desinfectante de manos a base de alcohol con un 60 % de alcohol como mínimo** si no dispone de agua y jabón. Cubra sus manos por completo con el desinfectante y frótelas hasta que se sientan secas.
- **Evite el contacto estrecho** con personas que presenten síntomas de enfermedad.

Protocolos de desinfección y autoaislamiento de los CDC

- **Evite compartir los artículos personales del hogar.** No comparta platos, vasos, tazas, utensilios, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas en su hogar. Después de usarlos, lávelos bien con agua y jabón, o lávelos con detergente.
- **Limpie regularmente** las superficies de contacto frecuente, como las encimeras, las superficies de las mesas, los picaportes, los accesorios del baño, los inodoros, los teléfonos, los teclados, las tabletas y las mesitas de noche.
- **Desinfecte** las superficies que puedan tener sangre, heces o fluidos corporales.
- Utilice un producto de limpieza para el hogar y siga las instrucciones de la etiqueta.

Control de síntomas

Busque atención médica de inmediato si su enfermedad empeora (como dificultad para respirar). Llame con anticipación e informe a su proveedor que tiene el COVID-19 o que puede tener el COVID-19 si está en cuarentena. Colóquese una mascarilla facial antes de ingresar a las

instalaciones para evitar una mayor propagación de la enfermedad.

En general, siga estas reglas básicas:

- **Manténgase hidratado** y beba mucho líquido.
- **Descanse** todo lo posible.
- **Trate los síntomas, como la fiebre, el dolor de cabeza o los dolores musculares**, con Tylenol o Motrin, tal como se indica en la etiqueta.
- **Cuando duerma, considere acostarse boca abajo**, así como hacer ejercicios de respiración regulares, ya que esto puede ayudarlo a respirar.
- **Si sus síntomas empeoran o no mejoran, llame a su proveedor de atención primaria o a HEB Primary Care para recibir orientación.**

Dejar el aislamiento

Las personas que dieron positivo para el COVID-19 y se les indicó que se cuidaran en casa **pueden interrumpir el aislamiento en el hogar según las siguientes condiciones:**

- *** Debe haber transcurrido, al menos, 5 días completos (el día 0 es el primer día de los síntomas)** desde que aparecieron los síntomas por primera vez **O debe haber transcurrido 5 días completos (el día 0 es el primer día del resultado positivo)** desde que dio positivo en el resultado de la prueba si no tenía síntomas.
- **Los controles diarios de temperatura** indican que han pasado al menos 24 horas desde la última vez que tuvo fiebre (>100,4) sin usar medicamentos para reducir la fiebre.
- **Muestra una mejora *significativa*** en los síntomas respiratorios (p. ej., no tose continuamente o no hay falta de aire que lo limite).
- **Los pacientes que cumplan con los criterios anteriores para interrumpir el aislamiento en el hogar después de 5 días completos deben seguir utilizando una mascarilla en todo momento durante un total de 10 días completos después del diagnóstico (desde el comienzo de los síntomas o la prueba positiva)***

- Si **dio positivo en las pruebas en el hogar** y necesita más orientación o si desea saber si califica para cualquiera de los tratamientos contra el COVID-19 disponibles en la actualidad (**en especial si tiene alguna afección médica identificada como de alto riesgo**), llame a su proveedor de atención primaria o a las clínicas de H-E-B Wellness Primary Care para obtener más orientación.

Dejar la cuarentena

Las personas que cumplieron con los criterios de contacto estrecho con alguien que fue diagnosticado con COVID-19 recientemente y que fueron enviadas a cuarentena **pueden interrumpirla según las siguientes condiciones:**

Las personas no vacunadas, las que completaron la serie de Pfizer/Moderna hace 6 meses y no recibieron una dosis de refuerzo, o las que completaron la serie primaria de la vacuna de J&J hace más de 2 meses y no recibieron una dosis de refuerzo:

- **Debe haber transcurrido, al menos, 5 días completos (el día 0 es el día de la última exposición)** desde el contacto estrecho y no haber desarrollado ningún síntoma relacionado con el COVID-19.
- Las mascarillas se deben utilizar cerca de los demás durante un total **de 10 días después de la exposición**. Los pacientes deben controlar los síntomas relacionados con el COVID-19, además de realizar controles diarios de temperatura antes de su cambio durante 10 días después de la exposición.

Las personas que recibieron la dosis de refuerzo, las que completaron la serie de Pfizer/Moderna hace menos de 6 meses o las que completaron la serie primaria de la vacuna de J&J dentro de los últimos 2 meses (debe haber pasado más de 14 días desde la última dosis en la serie de vacunas):

- **No es necesario hacer cuarentena**, pero la prueba se debe **realizar 5 días después del contacto estrecho** con un paciente positivo, incluso si era asintomático.

- Las mascarillas se deben utilizar cerca de los demás durante un total **de 10 días después de la exposición**. Los pacientes deben controlar los síntomas relacionados con el COVID-19, además de realizar controles diarios de temperatura antes de su cambio durante 10 días después de la exposición.

Si desarrolla síntomas durante su período de cuarentena, hágase las pruebas y quédese en casa hasta que reciba resultados negativos

Recepción de los resultados de la prueba

Los resultados se publicarán en el portal para pacientes cuando un proveedor los revise y estarán disponibles, en general, entre 2 y 7 días después de la prueba. Los pacientes que hayan optado por recibir mensajes de texto de HEB Primary Care recibirán un mensaje de texto con un enlace que indica que los resultados están disponibles para su revisión. Después de hacer clic en el enlace, se le solicitará que ingrese su fecha de nacimiento y, una vez que se haya verificado, los resultados estarán disponibles para su revisión. Si no optó por recibir mensajes de texto de HEB Primary Care y no ha recibido los resultados de la prueba después de 48 horas, llame al 855-803-9355 para solicitar los resultados.

Regreso al trabajo

- **NO** es necesario hacerse la prueba de nuevo antes de volver al trabajo.
- **Algunas de las siguientes situaciones pueden justificar la repetición de la prueba** (trabajadores de la salud, pacientes con cáncer, pacientes inmunodeprimidos o pacientes hospitalizados por el COVID-19), pero esto será recomendado por un proveedor de atención médica si se indica.
- **Si tiene alguna pregunta**, comuníquese con su proveedor de atención primaria o llame a la línea directa del COVID-19 al 888-461-9644 para obtener orientación.
- **Informe a su líder** cuando haya completado el aislamiento o la cuarentena, y esté listo para volver al trabajo.

Consulte el siguiente ejemplo para determinar su fecha de regreso al trabajo. Esto supone que cumple con los criterios para dejar el aislamiento, los cuales se revisaron anteriormente en este documento.

CDC Isolation Guidance	Symptom Start Date or Date of Test - Day 0	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6 - Return to Work
	1/5/2022	1/6/2022	1/7/2022	1/8/2022	1/9/2022	1/10/2022	1/11/2022

Cómo protegerse a sí mismo y a los demás

- **Considere la posibilidad de recibir una vacuna o una vacuna de refuerzo contra el COVID-19** cuando haya mejorado o si aún no lo ha hecho. Si recibió terapia con anticuerpos monoclonales o plasma de convalecencia, debe esperar al menos 90 días después de esto antes de recibir una vacuna.
- **Use una mascarilla con el ajuste adecuado en interiores (idealmente una mascarilla quirúrgica o algo mejor)** cuando esté en contacto estrecho con personas ajenas a su hogar. Esta es una de las pocas maneras que tenemos de protegernos a nosotros mismos y a otros de la infección.
- **Evite tocarse** los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- **Lávese las manos** a menudo o utilice un desinfectante de manos a base de alcohol con un 60 % de alcohol como mínimo.
- **Evite el contacto estrecho** con personas que muestran síntomas de enfermedad o que están en contacto estrecho con alguien recientemente diagnosticado con el COVID-19.
- **Evite** las multitudes y las áreas con poca ventilación.