

1 Quédese en casa

Se le insta a quedar en casa durante la recuperación sin hacer ninguna salida ni siquiera cuando vea que no siente síntoma alguno al momento, ya que cualquier contacto con otra persona resulta en un riesgo tanto de infección como expansión. Tenga presente que si está en casa con familia o compartiendo la casa con alguien, la atención que se le requiere es mucho más específica de lo habitual en la toma de medidas de prevención.

2 Período de recuperación

El período de recuperación es de diez (10) días los cuales se cuentan a partir de la confirmación (considerándose de igual manera tanto aquellos que no estén mostrando síntomas como aquellos que no estén seguros de cuándo pudieron haberla contraído al momento de la confirmación), no obstante para aquellos que estén mostrando síntomas se les requiere que hayan pasado setenta y dos (72) horas manteniéndose en camino de recuperación satisfactoria sin haber tomado ningún medicamento al momento del fin del período de recuperación, en tal caso, todo termina al undécimo (11) día, conforme a las instrucciones del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar Social.

3 Preparativos en casa

《Habitación》

- Procure estar en una habitación donde tocar el cuerpo de alguien quede reducido al mínimo incluyendo todos aquellos que estén viviendo dentro de su casa.
- Todo lo que se use en forma compartida tanto sea inodoro como bañera tiene que estar provisto con accesorios de limpieza y suministros para desinfectar.

《Medicina》

- Provéase de medicina suficiente para tres (3) semanas en caso de estar con tratamiento médico de manera que no se interrumpa por la situación al momento. Haga los preparativos necesarios visitando al doctor que suele atender.

《Comestibles y artículos de uso diario》

- Lo que importa es que se organice de tal modo que las entregas a domicilio no necesiten la presencia del que lo recibe (i.e., escribir instrucciones para dejarla enfrente de la puerta de entrada)

《Servicio de reparto a domicilio》

- En _____ (municipalidad) _____, el servicio de reparto a domicilio está disponible para aquellos que se están recuperando en casa. (Para mayor información, véase 6)

4 Respete las normas de recuperación

- Se le insta a que no haga salidas mientras durante el período de recuperación.
- Observe cómo está el estado de su salud todos los días.
- Tome la temperatura en la mañana y por la tarde, es decir dos (2) veces al día y dejarla por escrito.
- () veces al día, autoridad oficial del Centro de Salud Pública le estará haciendo una serie de preguntas acerca de su estado de salud como por ejemplo grados de temperatura, tos seca o con mucosidad, grado de fatiga, dificultad para respirar y demás. Procure ser informativo ante la autoridad oficial a cargo.
- Si sucede que su estado de salud ha cambiado respecto al que tenía en su último contacto, comuníquese enseguida con la autoridad oficial del Centro de Salud Pública, e informe lo sucedido.

5 Preste atención cuando esté en casa

- Haga que el aire sea intercambiado varias veces al día de adentro hacia afuera.
- Evite recibir visitas que no sean esenciales ni urgentes.
- Haga que la vajilla usada por la persona que está recuperándose sea lavada más de una vez al día.
- Haga que la bolsa de basura salga bien cerrada y sea puesta como basura en general.
- Se le prohíbe todo consumo de alcohol y cigarrillos ya que semejante conducta influye en la recuperación como así también en la observación de síntomas.

6 Servicio a domicilio

El servicio a domicilio se ofrece en comidas a toda persona que está recuperándose en casa como se menciona a continuación. (sin costo)

- La entrega es del tipo “puesta enfrente de la puerta de entrada” bajo la premisa de no requerir interacción con el repartidor.

7 Fin de la recuperación

Toda persona que comienza el período de recuperación va a ser informada sobre cuándo finalizará al momento de iniciarlo. Aquellos que están en camino de cumplir con el período de recuperación serán notificados a tal efecto al décimo (10) día. En (municipalidad), el fin del período de recuperación en casa se decide siempre y cuando mucosidad, fiebre u otros no sean observados durante tres (3) días previo al último día, en tal caso, todo termina sin ningún PCR. Este procedimiento se basa en evidencia que surge de los más recientes estudios científicos. (El Ministerio de Salud, Trabajo y

Bienestar Social notifica lo mismo en relación al criterio sobre la finalización del período de recuperación.)

8 Seguimiento de la recuperación

Aunque la recuperación llegue a su fin el seguimiento es necesario. En el pasado ha habido casos que se repitieron. Por lo tanto, se le insta a hacer un seguimiento a partir del día en que la recuperación haya llegado a su fin durante cuatro (4) semanas a fin de minimizar el riesgo tanto de infección como expansión como se indica a continuación.

«Sea minucioso en temas de la higiene»

- Lávese bien las manos con jabón, si es posible desinfectelas con alcohol.
- Sea educado cuando tenga que toser (Tápese la boca incluyendo la nariz con mascarilla, pañuelo de tela o papel, brazo doblando el antebrazo hasta que la parte interior del codo cubra la boca al momento de toser)

«Observe el estado de su salud»

- Vea todos los días si el termómetro sobre el cuerpo está marcando (37,5 grados o más) que es cuando tiene fiebre.

«Alerta cuando tenga mucosidad o fiebre »

- En tal caso, inmediatamente tiene que hacer una llamada telefónica al Centro de Salud Pública más cercano y recibir instrucciones. Tal vez tenga que hacerlo también al hospital.
- Cuando haga la llamada telefónica al Centro de Salud Pública o al hospital, tiene que dejar dicho que ha estado recuperándose del Covid-19 en el pasado.

9 Normas para quienes viven en la misma casa

- Mínimo contacto físico con la persona que se está recuperando.
- Lavado de manos en forma minuciosa.
- Uso de mascarilla a lo largo del día para quienes viven en la misma casa.
- Uso de desinfectante a base de alcohol en lo que haya sido tocado por la persona que se está recuperando como por ejemplo las teclas del piano al dejar la práctica.
- Llamada telefónica al Centro de Salud Pública en caso de encontrarse uno mismo con fiebre o malestar físico. Instrucciones serán dadas, entre otras, el tener que visitar al doctor.
- Separación de tazas, toallas y demás. Tenga la suya sin compartirla con la persona que está recuperándose. Lavado de vajilla, ropa y demás usando detergente común y asegurándose de que todo quede bien seco.
- Cuidado cuando se trate de sábanas, fundas de almohada y demás que hayan sido

manchadas por la persona que está recuperándose. Pónganse guantes y mascarilla inmediatamente.

- Atención en el uso del baño de la casa. Se pide que el uso sea exclusivo en caso de tener más de uno. Si tiene que ser compartido, limpieza y ventilación resulta esencial mientras que el uso de la bañera debería ser a lo último para la persona que está recuperándose.
- Abstenerse de recibir visitas dentro de la casa si no resulta esencial ni urgente procurando también evitar el trato frente a frente con la persona encargada del reparto a domicilio.

