



COVID_19. Guía de Consejos y Cuidados del paciente adulto

La mayoría de las personas que presenta síntomas de enfermedad por virus COVID_19 es capaz de cuidarse siguiendo unas recomendaciones sencillas (**punto 1**). No existe un tratamiento específico y al ser una infección por virus no está indicado tomar antibióticos como medida de prevención o tratamiento.

Sin embargo, se recomienda **llamar a su centro de salud en horario habitual o a la enfermera de consejo sanitario 948 290 290, comunicando que se encuentra en aislamiento o cuarentena por COVID-19:**

- Si presenta síntomas que pueden indicar **complicaciones**:
 - Empeoramiento repentino del estado general.
 - Dificultad para respirar, respiración acelerada o sensación de falta de aire, flemas, flemas con sangre.
 - Disminución del estado de conciencia, confusión, letargo, pérdida de conocimiento.
 - Vómitos que no cesan, diarrea con deshidratación (sed, boca seca, orinar poco y orina amarilla oscura, piel seca y fría...)

1.- RECOMENDACIONES PARA CUIDARSE

- Permanecer en su casa lo más aislado posible del resto de convivientes, descansando, con reposo, ventilando la habitación y evitando pasar frío.
- Lavado de manos frecuente con agua y jabón
- Utilizar pañuelos desechables.
- Tomarse la temperatura dos veces al día.
- Si hay fiebre mayor de 38°C, malestar general, dolor de cabeza o muscular... tomar analgésicos - antitérmicos como paracetamol.
- Si el personal sanitario lo considera necesario, le puede indicar que controle otros signos como puede ser la tensión arterial.
- Beber abundante líquido.
- Alimentarse saludablemente. Si no se tiene hambre, tomar zumos de fruta, caldos de verdura e infusiones.
- No fumar ni respirar aire con humo de tabaco.
- Vigilar la aparición de nuevos síntomas.
- En este proceso es muy importante evitar contagios. No recibir visitas. Es importante recordar las medidas para evitar la transmisión de la enfermedad. (**puntos 3 y 4**)

2. - ES MUY IMPORTANTE EVITAR EL CONTACTO CON GRUPOS DE POBLACIÓN MÁS VULNERABLES:

- Mujeres embarazadas.
- Niños menores de 2 años o con enfermedades crónicas (inmunodeprimidos, cardiopatías, enfermedades neuromusculares, encefalopatías, patología respiratoria crónica, enfermedades hematológicas, diabetes tipo 1 mal controlada).



- Personas con enfermedad crónica del corazón, respiratoria, del riñón, hígado ó sangre, diabetes en tratamiento con fármacos, neuromuscular grave u obesidad mórbida.
- Personas con Inmunosupresión por trasplantes, VIH/SIDA, tomar fármacos inmunosupresores, no tener bazo...
- Personas adultas mayores.

3.- MEDIDAS PARA REDUCIR LA PROBALIDAD DEL CONTAGIO

- Permanecer en una habitación individual bien ventilada y preferiblemente con la puerta cerrada y usar su propio baño, si es posible. Si no fuera posible, limpiar las superficies de baños con un desinfectante habitual como la lejía.
- Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar o manipular pañuelos desechables que haya utilizado.
- Restringir al mínimo imprescindible las salidas de la habitación y, cuando sea necesario salir, llevar siempre una mascarilla.
- El resto de convivientes evitará entrar a la habitación y, cuando lo hagan, deberán llevar puesta una mascarilla (una mascarilla quirúrgica normal es suficiente) o un pañuelo de tela que les cubra nariz y boca si no dispone de mascarilla.
- Se recomienda no compartir enseres (vajilla, sábanas, mantas etc.)
- Eliminar cualquier residuo y el material desechable utilizado, en una bolsa colocada en un cubo de basura (mejor si es con tapa y pedal de apertura) en la habitación.

4.- RECOMENDACIONES PARA QUIEN CUIDA AL ENFERMO

- Procure que el mismo adulto sea el que cuide a la persona enferma y que no tenga factores de riesgo de complicaciones para el COVID_19.
- La persona enferma llevará mascarilla mientras el cuidador esté cerca.
- Las personas que entren en contacto con los enseres de la persona enferma deberán utilizar mascarilla y guantes y lavarse las manos después de cada contacto. Lavarse las manos frecuentemente, tras cualquier contacto con la persona enferma y después de salir de la habitación.
- Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente con material desechable y lejía (2 cucharadas soperas de lejía en 1 litro de agua).
- Manténgase atento a los síntomas que puedan presentar usted o los miembros de su familia y a los signos de empeoramiento.
- Si usted u otros miembros de la familia presentan síntomas de enfermedad por coronavirus, llame a su centro de salud o al teléfono de la enfermera de consejo y siga sus indicaciones. Aplique las recomendaciones recogidas en los documentos que le han entregado los profesionales sanitarios y en caso de duda consulte la página web <https://www.navarra.es/es/web/coronavirus/inicio> donde encontrará información adicional.

Teléfono Enfermera de Consejo Sanitario 948 290 290