



Paciente

TEMA EDUCATIVO

Acciones Para Tomar Dentro o Fuera del Centro de Diálisis para Protegerse del COVID-19

Como paciente de diálisis, es importante que tome medidas para protegerse de COVID-19.

¿Qué es COVID-19?

COVID 19 es una enfermedad respiratoria. Es causada por un tipo de virus llamado 'coronavirus.'

Cómo se propaga COVID-19*

Esta enfermedad se propaga principalmente de persona a persona. Esto ocurre más comúnmente:

- Entre personas en estrecho contacto entre sí (alrededor de 6 pies)
- A través de gotas respiratorias cuando una persona infectada tose o estornuda
- Contacto con superficies u objetos infectados

Puede ser posible adquirir COVID 19 tocando superficies y luego tocando la boca, la nariz u ojos.

***COVID-19 is a new disease and we are still learning how it spreads.**

ACCIÓN: Higiene de manos

Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos

- Si no hay agua y jabón disponibles, utilice un desinfectante de manos que contenga al menos 60% de alcohol.
- Ejemplos de cuándo limpiarse las manos:
 - ✓ Después de soplarse la nariz, toser o estornudar
 - ✓ Después de estar en un lugar público.
 - ✓ Después de tocar superficies en lugares públicos.

ACCIÓN: Higiene respiratoria

- Cubra la tos o estornude con un pañuelo de papel y, a continuación, tire el tejido a la basura
- Si un tejido de papel o toalla no está disponible inmediatamente, tose o estornude en el codo
- Límpiase las manos.

ACCIÓN: Limpiar y desinfectar superficies

- Limpie y desinfecte su hogar para eliminar los gérmenes.
- Practique la limpieza rutinaria de superficies que se tocan con frecuencia:
 - ✓ Mesas, pomos de puertas, interruptores de luz, asas, escritorios, inodoros, grifos, lavatorios y teléfonos

celulares

- Siga las instrucciones para desinfectar las toallitas.
- Conozca la cantidad de tiempo que la superficie debe permanecer mojada con la solución para desinfectar adecuadamente el área.

Cosas que debes evitar

- Evite tocarse la cara, la nariz y los ojos.
- Evite las multitudes, tanto como sea posible, especialmente en espacios mal ventilados.
- Evite manipular superficies táctiles altas en lugares públicos.
 - ✓ Botones de ascensor, manijas de las puertas, pasamanos, saludar de manos con las personas
- Use un pañuelo o la manga para cubrir la mano o los dedos si debe tocar algo.

Otras consideraciones

- Tome precauciones diarias para mantener espacio entre usted y los demás.
- Cuando salga en público, manténgase alejado de otras personas enfermas, limite el contacto cercano y lávese las manos con frecuencia.
- Evite los viajes en crucero y los viajes aéreos no esenciales.

Tenga un plan si se enferma

- Hable con su familia y cuidadores.
- Manténgase en contacto con otras personas por teléfono o correo electrónico.
- Es posible que deba pedir ayuda a amigos o familiares.
- Conozca contactos importantes y tenga números de teléfono para su:
 - ✓ Centro de diálisis
 - ✓ Proveedores médicos
 - ✓ Proveedores de servicios de cuidado personal
- Si tiene un cuidador, determine quién puede brindarle atención si su cuidador se enferma.
- Asegúrese de tener acceso a varias semanas de medicamentos y suministros.

Si COVID-19 se está extendiendo en su comunidad

Permanezca alerta para recibir avisos de las autoridades locales de salud pública. ¡PERO, NO posponga su tratamiento de diálisis!

Si se siente enfermo o cree que puede haber estado expuesto

Llame a su clínica de diálisis y a su proveedor de atención primaria para hacerles saber sus síntomas. Esto les ayudará a cuidar de usted y hacer los preparativos adecuados para sus tratamientos de diálisis.

Sepa cuándo obtener ayuda de emergencia. Las señales de advertencia de emergencia incluyen:

- Dificultad para respirar o dificultad para respirar
- Dolor o presión persistente en el pecho
- Nueva confusión o incapacidad para despertar
- Labios o cara azulados

Para obtener más información, visite [el sitio web del Centro de Educación para Ciudadanos y Pacientes en Diálisis](#).