

## **Acceso al hospital Nantucket Cottage durante la pandemia de coronavirus**

- El Hospital Nantucket Cottage ha realizado cambios en nuestras operaciones a medida que respondemos a la pandemia del coronavirus, pero seguimos abiertos y nuestros médicos profesionales están aquí para atender las necesidades diarias de atención médica de usted y de su familia.
- Para protegerlo a usted y a nuestros trabajadores de salud, el acceso al hospital está actualmente restringido únicamente a entrada del Departamento de Emergencias. Esto nos permite examinar a todos los empleados, pacientes y visitantes en busca de síntomas, y proporcionar máscaras para usar dentro del hospital como precaución para prevenir cualquier posible propagación del virus.
- Para evitar la propagación del coronavirus en la isla, el Hospital Nantucket Cottage está pidiendo a los residentes de Nantucket que continúen el distanciamiento físico (permaneciendo al menos seis pies de distancia), usando máscaras faciales en público, lavado de manos regular, y viajes limitados a la tienda de comestibles, así como acatando las órdenes de emergencia del estado de Massachusetts y la ciudad de Nantucket.
- Casi todas las evaluaciones y pruebas de coronavirus se llevan a cabo fuera del hospital en nuestro sitio de paso en la entrada principal del hospital. Si usted está experimentando síntomas de COVID-19, la enfermedad causada por el coronavirus, incluyendo fiebre, dolor de garganta, tos, dolores musculares, y dificultad para respirar, por favor acuda al sitio de paso. El horario es de 9 a.m. a 12 p.m. y de 1 p.m. a 5 p.m. todos los días.
- Si desea programar una cita médica para cualquier otro problema de salud, llame al Grupo Médico de Nantucket Cottage al 508-825-1000. Ahora estamos reservando citas en persona, por teléfono y por video, dependiendo de las necesidades del paciente.
- Nuestro hospital utiliza un servicio de intérprete médico telefónico llamado CyraCom que está disponible para cualquier persona que requiera asistencia de interpretación en casi todos los idiomas.
- Si usted no tiene un médico de atención primaria y le gustaría establecer atención con uno de nuestros médicos que está aceptando nuevos pacientes, por favor llame al 508-825-1000. Debido a la respuesta del coronavirus, habrá un retraso en la programación de su primera visita con su nuevo médico.
- Si usted tiene una necesidad inmediata de ser visto para un problema de salud no potencialmente mortal pero urgente, ofrecemos citas para el mismo día o al día siguiente. Llame al 508-825-1066 para reservar una de estas citas. Todavía puede reservar una de estas citas incluso si no tiene un médico de atención primaria.

# Información sobre el Coronavirus 2019 (COVID-19)

Creado por el **COVID-19 Health Literacy Project** en colaboración con **Harvard Health Publishing**

## ¿Qué es el COVID-19?

- El COVID-19 es una enfermedad respiratoria contagiosa.
- Esta infección es causada por un nuevo coronavirus que fue detectado por primera vez en Wuhan, China.
- Muchas personas infectadas tienen síntomas leves o son asintomáticas. Dificultad para respirar, neumonía, fallo de órganos y, en algunos casos, puede provocar la muerte.

## ¿Cómo se propaga el COVID-19?

- **Persona a persona:** Una persona se puede infectar al aspirar o tener contacto con las gotas (gotitas) de la tos o el estornudo de una persona infectada a una distancia de seis pies (dos metros) o menos.
- **Superficies contaminadas:** Una persona se puede infectar al tocar superficies contaminadas y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos. Entre las superficies de alto riesgo se incluyen: pasamanos, perillas de puertas, botones de elevadores, mesas, celulares, y superficies en áreas comunales.

## ¿Puedo contagiarme con el COVID-19?

Sí. Una persona puede estar expuesta al COVID-19 si:

- Vive con alguien que tiene el COVID-19.
- Cuidó a alguien que tiene el COVID-19.
- Estuvo en contacto con alguien que tiene el COVID-19.
- Tocó una superficie u objeto contaminado. Es más probable que una persona se contagie con el COVID-19 si viajó recientemente, es un trabajador de salud o estuvo en un lugar donde existen muchos casos de COVID-19.
- Se corre el riesgo de tener síntomas más graves si se tiene un sistema inmunológico débil, enfermedad cardíaca, enfermedades pulmonares como asma o EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, o *COPD* en inglés), o se es mayor de 60 años.

## ¿Cuáles son los síntomas?

- **Síntomas comunes:** tos seca, fiebre, cansancio, dificultad para respirar.
- **Síntomas menos comunes:** dolor muscular y articular, dolor de garganta, dolor de cabeza.

## ¿Cuál es la diferencia entre el COVID-19 y la influenza?

- El COVID-19 y la influenza tienen síntomas similares, pero los virus que causan estas enfermedades son *diferentes*. El COVID-19 se propaga más fácilmente y es más probable que cause síntomas graves o la muerte.
- A diferencia de la influenza, actualmente no existe una vacuna o medicamento para prevenir o tratar el COVID-19.

## ¿Cómo puedo protegerme y proteger a los demás?

- Evite el contacto cercano, así como compartir artículos personales con personas que estén enfermas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Cúbrase la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar, luego tírelo a la basura y lávese las manos.
- Mantenga limpias las superficies y los objetos tocados con frecuencia.
- Lávese las manos con agua y jabón por lo menos durante 20 segundos, o use un desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol, en el caso de que no haya agua y jabón disponibles.
- Quédese en casa y evite estar con personas fuera de su familia inmediata.



## ¿Qué debo hacer si me siento enfermo?

- Quédese en casa y llame a su médico. Si tiene dificultades para respirar, de repente se siente fatigado o confundido, o nota que sus labios o cara cambian de color y se ponen de un tono azulado, llame al 911.
- La mayoría de las personas con síntomas leves pueden recuperarse en casa. Si debe salir de su casa para ir al médico, llame antes y evite el transporte público.

Fecha de la última revisión: 3/23/20

# Prevenga la propagación del COVID-19

Creado por el *COVID-19 Health Literacy Project* en colaboración con *Harvard Health Publishing*

**Quédese en casa cuanto más pueda, con la excepción de ir al médico.**



Permanezca por lo menos a seis pies (2 metros) de distancia de otras personas, aunque estas no parezcan enfermas. Averigüe las regulaciones establecidas en su comunidad antes de salir de casa.

**Lávese las manos con agua y jabón por lo menos durante 20 segundos antes de comer o preparar comida, y después de estornudar, toser, sonarse la nariz o visitar cualquier sitio público.**



Si no puede lavarse las manos con agua y jabón, use desinfectante de manos que contenga por lo menos un 60% de alcohol.

**Evite tocarse los ojos, nariz o boca.**



El virus puede sobrevivir sobre algunas superficies por varios días. Usted se puede contagiar si toca alguna de estas superficies y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

**Limpie y desinfecte superficies usadas frecuentemente.**



Use productos de limpieza que contengan por lo menos 70% alcohol o cloro. Limpie objetos de uso frecuente como teléfonos, llaves, teclados, perillas de puerta y controles remotos de televisión.

**Cubra su boca con el codo o con un pañuelo desechable al toser o estornudar.**



El virus se contagia principalmente por el contacto con las gotas (gotitas) de la tos o el estornudo de una persona infectada que se encuentre cerca.

**Planee cómo cuidar de usted y de los que ama.**



Los adultos mayores y las personas con condiciones crónicas presentan un mayor riesgo y deben de consultar a sus doctores sobre cómo protegerse. Cree una lista de contactos de emergencia y designe un espacio en su casa para familiares enfermos.

## SÍ

- Quédese en casa excepto para obtener cuidado médico. Si tiene síntomas graves, llame al 911.
- Lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos como mínimo (o use desinfectante para manos con al menos 60% alcohol).
- Cúbrase la boca con el codo o un pañuelo desechable cuando tosa o estornude.
- Manténgase informado sobre el COVID-19 a través de su departamento de salud local, la [CDC](https://www.cdc.gov) o la [Organización Mundial de la Salud \(WHO\)](https://www.who.int), en inglés).
- Manténgase en contacto con amigos y familia por teléfono o video llamadas.

## NO

- No salga de casa ni se reúna en grupos si no es necesario.
- No se tape la boca con las manos al toser.
- No obtenga información de fuentes no verificadas.
- No visite a amigos o familiares, pues esto incrementa el riesgo de infección.

Fecha de la última revisión: 4/4/20

# Qué hacer si usted tiene el COVID-19 o sospecha estar infectado

Creado por el *COVID-19 Health Literacy Project* en colaboración con *Harvard Health Publishing*

## ¿Qué puedo esperar? ¿Cuándo debería consultar a un médico?

- En la mayoría de los casos, COVID-19 suele ser una enfermedad leve. Aquellos que son saludables y menores de 60 años generalmente no padecen más que los síntomas de la gripe: fiebre (mayor a 100.4°F o 38°C), tos seca, dolor de garganta y cansancio por dos semanas.
- Si tiene síntomas leves, llame a su médico de cabecera. Dígale si ha estado en contacto con alguien que pueda tener el COVID-19.
- El doctor le dirá si debe recibir una prueba y dónde podrá realizarla. Dado que hay una cantidad limitada de pruebas en este momento, es posible que su médico le indique que se quede en su hogar en aislamiento por 14 días o más en caso de sospechar que tenga la enfermedad.
- Los síntomas graves son más comunes en aquellos mayores de 60 años o aquellos con enfermedades crónicas, como enfermedades del corazón, pulmones o cáncer, pero incluso aquellos que son más jóvenes o saludables pueden tener síntomas graves.
- Si presenta síntomas severos del COVID-19, puede necesitar hospitalización. Por favor, llame a su médico ANTES de ir al consultorio, hospital o sala de emergencias.

### Por favor, llame al 911 si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Dificultad al respirar o falta de aire.
- Confusión o cansancio extremo.
- Cambio de coloración en la piel, como un tono azulado en la cara o los labios.

## ¿Cómo es el tratamiento?

- Actualmente no hay ningún tratamiento específico para el COVID-19.
- La gran mayoría de los infectados se sentirán mejor tan solo con descanso y mantener una buena hidratación. El acetaminofén (Tylenol o Paracetamol) puede ayudar a bajar la fiebre y aliviar los dolores musculares.
- Si desarrolla síntomas graves y tiene que ir al hospital, sus médicos crearán un plan de tratamiento específico de acuerdo a sus necesidades.

## ¿Cómo evito contagiar a otros?

**Si usted cree tener el COVID-19, lo más recomendable es quedarse en su casa en "cuarentena"**



Por lo general, el aislamiento en el hogar debe durar dos semanas. Por favor, consulte con su médico antes de interrumpir o discontinuar el aislamiento.

**Manténgase alejado de otras personas**



Es importante distanciarse de otras personas al usar el baño, el dormitorio y el espacio para cocinar. Si dispone de mascarilla, careta, o tapaboca, es importante usarlos para no contagiar a los demás.

**Mantenga sus manos limpias**



Cúbrase la nariz y la boca al toser y estornudar. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos, o use desinfectante para manos. El desinfectante debe tener al menos 60% de alcohol.

**Mantenga su hogar limpio**



Evite compartir artículos personales. Limpie todos los días las superficies que se tocan con frecuencia (por ejemplo, mesas, las perillas de las puertas, inodoros, teléfonos, teclados, interruptores de luz, etc.). Para ello, use soluciones con al menos 70% alcohol, cloro o desinfectantes domésticos.

Fecha de la última revisión: 3/23/20