

Instrucciones de Egreso para Paciente Probable o Confirmado de COVID-19

Una vez tengas este papel es porque fuiste dado de alta y debe seguir las siguientes recomendaciones para tu propio cuidado y el de tu familia, **es de suma importancia que lo leas:**

1. Iniciaras una fase de aislamiento preventivo por 14 días contando desde que sales del hospital.
2. Debes continuar tu rehabilitación en una habitación individual donde solo podrás estar tú, debe ser una habitación bien ventilada y limpia.
3. Idealmente debes usar un baño aparte, evitar compartir jabones, papel higiénico, esponjas, cepillos o cualquier otro producto que pueda permitir la transmisión.
4. Debes restringir las visitas a tu casa
5. Mantén las ventanas de tu casa abiertas para lograr buena ventilación
6. Evita reuniones de varias personas en un mismo espacio como la cocina o una habitación.
7. Debes mantener una buena higiene de tu lugar de recuperación, realiza cambios diarios de tu ropa, sábanas y fundas.
8. Tu ropa en lo posible debe ser lavada aparte, solo necesitas agua y jabón.
9. Debes comer en platos, vaso y cubiertos diferentes a los de tu familia.
10. Debes lavarte las manos varias veces al día (ojala cada 2 horas), lo más importante es cuando estornudes o tengas manipulación de secreciones respiratorias. Recuerda que el jabón es suficiente para un buen aseo, no necesitas mantener alcohol.
11. Evita tocarte los ojos, la nariz, la boca o cualquier otra parte de la cara.
12. Debes usar durante tu proceso de recuperación y durante los siguientes 14 días mascarilla estas pueden ser de tela, deben cubrir boca y nariz si decides reutilizarla debes lavarlas aparte y diariamente.

13. Limpia con alcohol o soluciones a base hipoclorito (límpido) todas las superficies que tocas y que puede resultar un foco de contagio del virus. Recuerda que este virus puede durar en superficies hasta 8 días.
14. En caso de que la fiebre persista, te sientas mucho más mal a pesar de las indicaciones y los medicamentos que te dio tu médico, tengas dificultad para respirar, respires más rápido de lo normal, el pecho te suena, te duela al respirar o tengas convulsiones debes comunicarte con alguna de las líneas dispuestas por las diferentes entidades para que te puedan brindar apoyo y definan si debes consultar a un servicio de urgencias.

Savia Salud línea de atención: 01 8000 423 683 - 448 17 47

Gobernación de Antioquia línea de atención 321 853 39 28

Municipio de Medellín: 123