



Usted tiene el COVID-19 con una prueba positiva

Instrucciones para el alta para las personas que regresan a sus casas

You Have COVID-19 with a Positive Test

Discharge Instructions for people returning home (Spanish)

Usted se presentó a Michigan Medicine con síntomas de una posible infección respiratoria y/o preocupación por el COVID-19. Su prueba del COVID-19 salió **positiva**. Lo hemos notificado al Departamento de Salud del condado donde usted reside, y ellos podrán ayudarle a usted a tomar otras decisiones respecto a su cuidado.

You presented to Michigan Medicine with symptoms of a possible respiratory infection and/or concern for COVID-19. Your COVID-19 test is **positive**. We have notified the Department of Health of your county of residence, who may help you make further decisions about your care.

La mayoría de las personas enfermas del COVID-19 pueden recuperarse en casa. Most people who are ill with COVID-19 are able to recover at home.

¿Cómo debería cuidarme en casa? How should I care for myself at home?

Permanezca aislado. Salga de casa únicamente si necesita atención médica. No vaya a lugares públicos y evite el transporte en el que usted pudiera exponer a otras personas antes, durante o después del viaje. Quédese en una habitación específica en su casa, alejado de otras personas y animales.

Remain in self-isolation. Leave home only if seeking medical care. Do not go into the public and avoid transportation where others could be exposed to you before, during or after the trip. Stay in a specific room at your home, away from other people and animals.

Cuídese usted mismo, monitoree sus síntomas, consiga ayuda si lo necesita.

Continúe ayudándose tomando líquidos, acetaminofén u otros medicamentos disponibles sin receta. Lávese las manos con frecuencia. En caso de que empiece a presentar síntomas que requieran de atención médica inmediata, llame al 911 o acuda a la sala de emergencias local.

Care for yourself, monitor symptoms, seek help if needed. Continue supportive care with fluids, acetaminophen, or other over the counter medications. Wash your hands often. Call 911 or go to the local emergency department if emergent symptoms should develop.

Llame a Michigan Medicine al 734-763-6336 para recomendaciones médicas si tiene fiebre (temperatura) más alta de 100.4 por más de 5 días después de haber sido dado de alta y cualquiera de los síntomas siguientes:

- tos que empeora
- síntoma nuevo o agravado de falta de aire

Call Michigan Medicine at 734-763-6336 for medical advice if you have a fever (temperature) of more than 100.4 that has lasted longer than 5 days after discharge **and** any of the following:

- worsening cough
- new or worsening shortness of breath

Llame a su médico de cabecera si tiene tos o falta de aire nueva o que se haya agravado en los últimos 7 días o más.

Consiga atención médica inmediata si presenta cualquiera de las siguientes señales de advertencia de emergencia*

Internal Medicine

You Have COVID-19: Discharge Instructions for People Returning Home (Spanish)

- Dificultad para respirar
- Dolor persistente o presión en el pecho
- Nuevo síntoma de confusión
- No se puede despertar/levantar
- Se le amoratan los labios o la cara

*Esta lista no incluye todos los síntomas. Si tiene cualquier otro síntoma severo consulte, por favor, con su proveedor médico.

Call your primary care provider if you have a cough or new or worsening shortness of breath for 7 days or more.

Seek Medical Attention immediately if you have any of the following emergency warning signs*

- Trouble breathing
- Persistent pain or pressure in the chest
- New confusion
- Inability to arouse
- Bluish lips or face

*This list is not all-inclusive. Please consult your medical provider for any other symptoms that are severe.

¿En qué momento puedo abandonar el aislamiento?

When can I leave self-isolation?

Usted podrá abandonar el aislamiento en el momento en que haya ocurrido **todo** lo que se detalla a continuación:

- Han transcurrido un mínimo 10 días desde que presentó síntomas por primera vez **y**
- han transcurrido un mínimo de 24 horas sin fiebre, sin haber tomado ningún medicamento para bajar la fiebre, **y**
- Los síntomas (ej. tos, falta de aire) han mejorado

Actualmente no recomendamos una segunda prueba para considerar “libres” de infección a aquellos pacientes que están lo suficientemente bien para seguir en el sistema ambulatorio.

You may leave self-isolation if **all** of the following have occurred:

- At least 10 days have passed since symptoms first appeared **and**
- At least 24 hours have passed since last fever without the use of fever-reducing medications **and**
- Symptoms (e.g., cough, shortness of breath) have improved

We do not currently recommend a second test for “clearance” of the infection for patients that are well enough to be in the ambulatory setting.

Si usted no tiene síntomas, puede abandonar el aislamiento cuando hayan transcurrido 10 días desde la prueba.

If you do not have symptoms, you may leave self-isolation after 10 days have passed since the test.

Es posible que su Departamento de Salud local le contacte para hablar sobre la duración adecuada de su aislamiento en casa.

Your local Health Department may contact you to discuss the appropriate duration of your home self-isolation.

Recomendamos que las personas con las siguientes afecciones se aíslen por 20 días:

- un cáncer activo
- un trasplante de médula ósea u órgano
- la infección del VIH (HIV, *por sus siglas en inglés*)
- está tomando medicamentos inmunosupresores

Se requiere un período de aislamiento más largo debido a que estas afecciones comprometen el sistema inmunitario.

We recommend that people with the following conditions self-isolate for 20 days:

- active cancer
- bone marrow or organ transplant
- HIV infection
- taking immunosuppressive medications

The longer isolation period is required because these conditions compromise the immune system.

¿Qué debo hacer si hay otras personas que han tenido un contacto directo conmigo?

What should I do if others have been in close contact with me?

Si aún no lo ha hecho, avíseles a esos contactos directos que existe la posibilidad de que hayan estado expuestos. Un contacto directo es:

- Una persona que ha estado a una distancia de menos de 6 pies de usted por un total mínimo de 15 minutos con o sin mascarilla.
- Cualquier persona con la que haya tenido contacto físico, por ejemplo, si se abrazaron o compartieron utensilios para comer o bebidas.

If you haven't done so already, notify your close contacts that they may have been exposed. A close contact is:

- Someone who has been within 6 feet of you for at least 15 total minutes with or without a face covering.
- Anyone you had physical contact with, such as hugging or sharing eating utensils or drinks.

Se considera que una persona es contagiosa 2 días antes de que empiecen los síntomas o antes de la prueba que dio positivo si no presenta síntomas.

A person is considered contagious 2 days before their symptoms start or before their positive test if they do not have symptoms.

En general, los contactos directos deben guardar cuarentena durante 14 días a partir de la última vez que tuvieron contacto directo con usted.

- Es posible que el Departamento de Salud local le recomiende un período de cuarentena más corto, de 7 a 10 días.
- Existe la posibilidad de que necesite guardar un período de cuarentena más largo si tiene contacto directo continuo con alguien (ejemplo: un miembro de su casa).

In general, close contacts should quarantine for 14 days from the last time they had close contact with you.

- A shorter quarantine period of 7-10 days may be recommended by their local health department.
- A longer quarantine period may be needed if they have ongoing close contact with someone (e.g., a member of their household).

Puede obtener información adicional sobre cuarentenas visitando:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/>

→ Oprima: **Si está enfermo** y luego: **Cuándo guardar cuarentena**

Additional information about quarantine can be found at:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/>

→ Click on: **If you are sick** and then on: **When to Quarantine**

¿Dónde puedo informarme más? Where can I learn more?

Los siguientes sitios en la red ofrecen excelentes instrucciones acerca del COVID-19:

- La página sobre el coronavirus de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, *por sus siglas en inglés*) en:
<http://www.cdc.gov/coronavirus>
- La página del Estado de Michigan sobre el coronavirus:
<http://www.michigan.gov/coronavirus>
- Donaciones de plasma a la Cruz Roja hechas por pacientes que se han recuperado del COVID-19: <https://tinyurl.com/vyz3vwa>
- La página de Michigan Medicine con información educativa para los pacientes: <http://careguides.med.umich.edu/coronavirus>
- La página de Michigan Medicine con información actualizada sobre el coronavirus: <https://www.uofmhealth.org/covid-19-update>

The following websites provide excellent instructions on COVID-19:

- CDC Coronavirus website at: <http://www.cdc.gov/coronavirus> □
- State of Michigan Coronavirus website at:
<http://www.michigan.gov/coronavirus>
- Red Cross plasma donations from recovered COVID-19 Patients at:
<https://tinyurl.com/vyz3vwa>
- Michigan Medicine Patient Education Page at:
<http://careguides.med.umich.edu/coronavirus>
- Michigan Medicine Coronavirus Updates page at:
<https://www.uofmhealth.org/covid-19-update>

Descargo de responsabilidad: El presente documento contiene información y/o material instructivo creado por Michigan Medicine para el paciente típico con su condición/afección médica. Puede incluir enlaces para acceder a contenidos en línea que no han sido creados por Michigan Medicine y por los cuales Michigan Medicine no asume ninguna responsabilidad. Este documento no sustituye las recomendaciones médicas de su doctor/profesional de salud porque su experiencia puede diferir de la del paciente típico. Converse con su médico/profesional de la salud si tuviera alguna pregunta sobre este documento, su condición/afección médica o su plan de tratamiento.

Autores: Dr. Emily Stoneman, Dr. Robert Chang

Editor lingüístico: Ruti Volk, MSI, AHIP

La Información Educativa para Pacientes de [Michigan Medicine](#) está autorizada bajo la licencia Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported. Última Revisión el 14/12/2020

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Authors: Emily Stoneman MD, Robert Chang MD

Plain Language Editor: Ruti Volk, MSI, AHIP

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 12/14/2020