

Infección por el Nuevo Coronavirus (Covid-19)

Guía de Recuperación en Establecimiento con Alojamiento

【Versión Resumida en Español】

Esta guía se distribuye a las personas que han sido examinadas.



Introducción

Personas a las que pedimos que se recuperen en un establecimiento con alojamiento

Entre las personas infectadas, aquellas diagnosticadas como "Asintomáticos / Síntomas leves", excluidas a las personas de edad avanzada y aquellas con enfermedades subyacentes, el Centro de Salud Pública les pide que se recuperen en un establecimiento con alojamiento o en el hogar.

Esta solicitud se realiza para que puedan recuperarse de acuerdo con la situación y teniendo en cuenta a sus familias.

Para que podamos llegar al final de la pandemia lo antes posible, contamos con la cooperación de todos y cada uno de los ciudadanos de la prefectura.

Flujo general de recuperación en un establecimiento con alojamiento

1) Consulta ambulatoria

Entre las personas sometidas a la prueba de PCR, aquellas que sean positivas y que tengan síntomas leves serán escuchadas por un médico que hará las preguntas necesarias para la recuperación. Por favor, entregue el cuestionario al médico.

2) Preparativos para la recuperación

Mientras espera el resultado de la prueba de PCR, consulte la página 3 sobre los preparativos para la recuperación en un establecimiento con alojamiento.

3) Aviso del resultado, traslado para el sitio de recuperación

Recibirá el resultado de la prueba del hospital o del Centro de Salud Pública. Si es positivo, la prefectura de Kanagawa llamará para informar sobre la recuperación. En caso de recuperación en un establecimiento con alojamiento, además, recibirá instrucciones sobre cómo trasladarse al establecimiento.

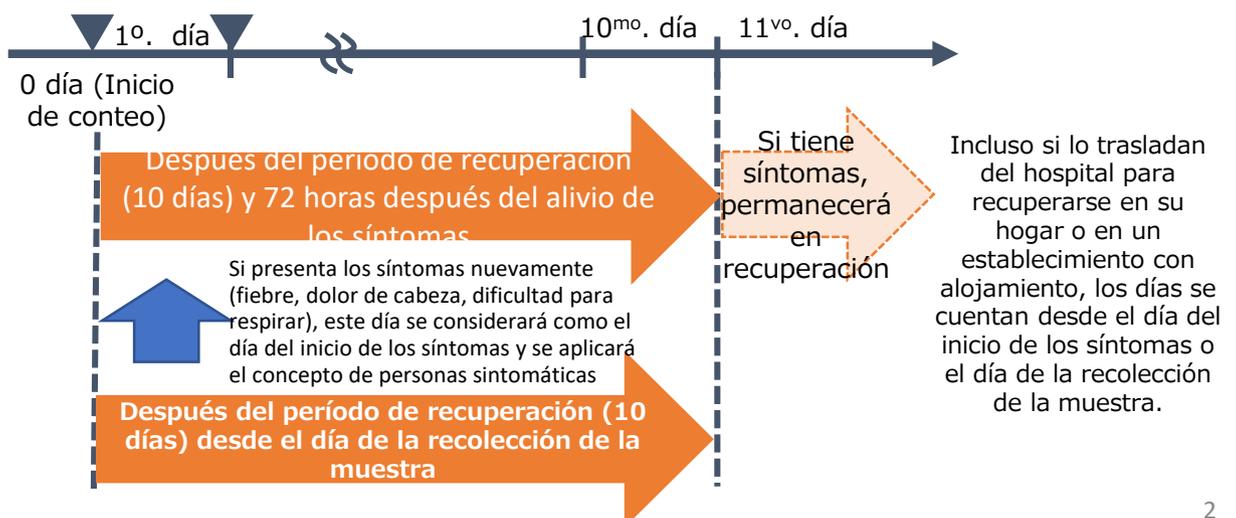
4) Durante la recuperación

Según el Aviso del Ministerio de Salud, el período de recuperación es hasta el 11^{vo.} día, después de que hayan transcurrido 10 días desde la fecha en que aparecieron los síntomas (aquellos que son asintomáticos o no saben el día en que aparecieron los síntomas, se considerarán desde el día de la recolección de la muestra que confirmó el resultado positivo). Durante la recuperación, debe permanecer en el establecimiento o en casa sin salir existiendo varias restricciones y precauciones que debe tomarse. Controlaremos su estado de salud diariamente. Para obtener más detalles, consulte el **Control Diario de Salud** en P.7.

5) Fin de la recuperación

Se le informará la fecha prevista para el final de la recuperación el día en que comience la recuperación. Si los síntomas han mejorado, el 10^{mo.} día le informaremos sobre el final de la recuperación. Sin embargo, si experimenta tos, fiebre u otros síntomas en los últimos 3 días del período de recuperación, según sea necesario, existe la posibilidad de extender el período de recuperación. No emitimos una "prueba de cura" pero, a pedido, podemos emitir un "certificado de recuperación".

Día que aparecieron los síntomas
(Día de recolección de muestra)



Recuperación en un establecimiento con alojamiento

Recuperación en un establecimiento con alojamiento

La recuperación tendrá lugar en un establecimiento con alojamiento proporcionado por la Prefectura de Kanagawa o por los municipios y ciudades de la prefectura.

<Criterios para la recuperación en un establecimiento>

1. Personas que pueden descansar en un establecimiento
2. Personas que pueden vivir temporalmente dentro de la habitación del establecimiento
3. Personas que pueden realizar independientemente las actividades de la vida diaria (ADL)
4. Personas que saben usar el teléfono celular u otro dispositivo inteligente para transmitir su estado de salud

<Ejemplos de personas para recuperación en establecimiento>

- Personas que quieren evitar contagiar a su familia
(Ej. Algún miembro de la familia es anciano o está embarazada)
- Personas que pueden hacer ejercicios físicos y controlar su condición física aunque en espacios pequeños
- Personas que no sean vulnerables al estrés y que pueden recuperarse en espacios pequeños, como aquellas que son relativamente jóvenes o que tienen resistencia física
- Personas que viven en áreas con alta posibilidad de inundaciones, o en áreas de peligro de desmoronamiento de tierras, y que tengan la posibilidad de refugiarse en caso de tifón u otros desastres.

<Precauciones>

- Durante el periodo de recuperación, no debe salir afuera del área designada del establecimiento.
- Respete las reglas de cada instalación.
- Las comidas se sirven en las loncheras, a horas fijas, tres veces al día.
- No se puede recibir las compras hechas por el Internet, regalos de la familia y otros artículos de fuera del establecimiento. Además, para evitar la intoxicación alimentaria, no traiga alimentos externos.
- Está prohibido fumar y tomar bebidas alcohólicas.

Sobre el establecimiento con alojamiento

Establecimiento con alojamiento

Fotos de un establecimiento con alojamiento proporcionado por la Prefectura de Kanagawa.

Tenga en cuenta que no siempre será posible garantizar una habitación similar.

Habitación (ejemplo de una habitación de 11m²)



Sala de baño/WC



Ejemplo de una lonchera proporcionada por la prefectura





Para las personas que se recuperarán en un establecimiento <Preparativos>

Sobre los gastos

Los gastos de hospedaje y comida no se cobrarán a los usuarios.

Sin embargo, en caso de pérdida de la llave de la habitación, debe asumir los costos.

Lo que necesita llevar

- Dinero, tarjeta de seguro, librito de medicinas, smartphone, teléfono celular (si tiene) y el cargador de batería.
- Termómetro para medir la temperatura corporal diariamente.
- Lleve otros artículos usualmente necesarios, sin embargo, tenga en cuenta que el espacio para almacenar objetos personales en la habitación es pequeño.
Ejemplos de artículos necesarios: ropas para cambiarse, pijama, mascarilla, toallas, cepillo de dientes, champú y otros artículos de higiene personal, detergente, lápiz o bolígrafo, etc.
- La televisión, el refrigerador, el Wi-Fi y otras instalaciones básicas difieren según el establecimiento, por lo que, según las necesidades, antes de comenzar la recuperación, consulte al Centro de Salud Pública.

Remedios

- Si está en otro tratamiento médico, anote el número de teléfono de contacto con el médico de familia.
- Si está tomando algún medicamento, traiga suficiente para aproximadamente tres semanas para evitar que se acabe durante su recuperación.
- Si los medicamentos que va a llevar no son suficientes, consulte a su médico por teléfono para solicitar una receta.



Para las personas que se recuperarán en un establecimiento <Recuperación>

Advertencias durante la recuperación

- Respete las reglas del establecimiento.
- Al principio, debe recuperarse dentro de la habitación.º
- No podrá salir fuera del área designada del establecimiento. En los establecimientos donde pueden salir de la habitación a un área designada para recoger la comida, debe verificar en el establecimiento, la hora y el área designada, y en este caso, debe usar mascarilla.
- Evite el contacto entre usuarios del mismo establecimiento.
- Las comidas se sirven en las loncheras tres veces al día a una hora determinada.
- La limpieza de la habitación debe ser realizada por el propio usuario.
- Para lavar la ropa, los propios usuarios deben lavar su ropa dentro de la habitación, o usar la lavadora si hubiera alguna en el establecimiento. No puede secar su ropa fuera de la habitación.
- Está estrictamente prohibido tomar bebidas alcohólicas y fumar, ya que dificulta la verificación correcta de su salud y sus síntomas pueden empeorar.
- No está permitido comprar en línea o usar servicios de delivery, ni recibir regalos, alimentos y objetos de su familia y otras personas fuera del establecimiento.
- La Prefectura de Kanagawa no es responsable de ningún daño, pérdida o robo que ocurra en las instalaciones.
- **Durante la recuperación, para el monitoreo de la salud, se usará un dispositivo llamado oxímetro de pulso que se coloca en la punta del dedo para medir el nivel de saturación de oxígeno en la sangre. Para garantizar una medición correcta, ingrese al establecimiento, preferiblemente sin esmalte y sin uñas postizas.**

* La administración puede variar según el establecimiento. Sin embargo, siga las instrucciones del establecimiento para los horarios y formas de uso.



神奈川県

Infección por el Nuevo Coronavirus (Covid-19)
Guía de Recuperación en Establecimiento con
Alojamiento

Control Diario de Salud



Sobre el control de salud durante la recuperación

Pedido a todos

En la consulta ambulatoria

En el hospital, le preguntaremos sobre los elementos necesarios para controlar su recuperación. Con base de esta información, determinaremos el establecimiento y el control de su condición física.

Después de la confirmación positiva
/Inicio de la recuperación



Diariamente

① Medir la temperatura corporal dos veces al día

Mida su temperatura dos veces al día, en la mañana y en la noche, y **anótela** en el cuadro correspondiente.

② Atender el monitoreo periódico de su estado de salud

Todos los días, la recepción de atención médica controlará su estado de salud. Le preguntaremos sobre la temperatura. Infórmenos las dos temperaturas medidas.

El monitoreo periódico se realiza a través de

Llamada telefónica.

Mayor información, lea las páginas siguientes.

Empeoramiento o cambio repentino en su estado de salud

En caso de empeoramiento y desea consultar, o en una emergencia, en un momento fuera del monitoreo periódico, entre en contacto con el lugar abajo indicado. Dependiendo de la situación, organizaremos su traslado a un hospital, así que al menos, si está preocupado por su salud, entre en contacto con el lugar indicado a continuación. Si aparecen síntomas urgentes descritos en la página siguiente, llame inmediatamente al 119, el número específico para Covid-19 de la Prefectura de Kanagawa.

Consultas de salud, preguntas de aislamiento, etc. durante la recuperación

Recepción del Soporte de Recuperación de Kanagawa : 045-285-0598(9:00 a 17:00)

Recepción de consultas de emergencia, en casos de empeoramiento y cambios repentinos

119 Kanagawa contra Corona : 045-285-1019 (24 horas)

- * Al llamar a los números anteriores, una vez desconectaremos la llamada y le devolveremos a través de un intérprete.
- * El teléfono de la habitación es exclusivo para uso interno, así que haga llamadas usando su propio teléfono celular.

Para las personas a recuperarse en un establecimiento

~Cuidados durante la recuperación~

- Debe estar muy preocupado, pero nuestro personal apoyará su recuperación.
- Nos pondremos en contacto con usted diariamente por teléfono para controlar su salud, así que responda sus preguntas.
- Además, cuando vaya a medir la temperatura corporal 2 veces al día, realice una autoevaluación de los síntomas que se muestran en la tabla a continuación, y cuando un síntoma se encuadra, llame de inmediato al 119, el número de teléfono específico para Covid- 19 de la Prefectura de Kanagawa.
- Si aparece algún síntoma en otro momento, ya que es una emergencia, llame inmediatamente al 119.

Síntomas ultra urgentes

Fisonomía / Apariencia	Cambio visible en el color de la piel de la cara Los labios son azulados o morados Se ve extraño e inusual
Dificultad para respirar, etc.	Está respirando rápido (aumenta su velocidad de respiración) Se siente repentinamente falta de aire Se queda jadeoso cuando se mueve un poco en su vida diaria Siente dolor en pecho No puede respirar cuando está acostado, así que tiene que sentarse Está respirando con los hombros, su pecho chisporrotea
Trastornos de conciencia, etc.	Se siente débil (tiene una reacción baja) Sentirse confundido (no responde) Tiene palpitaciones y el ritmo está irregular

Recepción de consultas de emergencia,
en casos de empeoramiento y cambios repentinos

Contacto :

119 Kanagawa contra Corona

045-285-1019 (24 horas)

- * Al llamar a los números anteriores, una vez desconectaremos la llamada y le devolveremos a través de un intérprete.
- * El teléfono de la habitación es exclusivo para uso interno, así que haga llamadas usando su propio teléfono celular.

Monitoreo periódico por teléfono

<Diariamente>

El personal de la recepción de soporte le llamará una vez al día para controlar su estado físico. Le preguntaremos sobre la temperatura corporal de las últimas 2 mediciones, así que asegúrese de medir la temperatura por la mañana y por la noche, y anótelas. Asegúrese de contestar las llamadas realizadas con el siguiente número:



Teléfono: 042-698-9049

*Llamaremos a través de un intérprete.

Hoja de registro de temperatura

Número de días	Fecha	Mañana	Noche	Espacio para registrar su estado físico
Inicio	/	°C	°C	
1	/	°C	°C	
2	/	°C	°C	
3	/	°C	°C	
4	/	°C	°C	
5	/	°C	°C	
6	/	°C	°C	
7	/	°C	°C	
8	/	°C	°C	
9	/	°C	°C	
10	/	°C	°C	
11	/	°C	°C	
12	/	°C	°C	
13	/	°C	°C	
14	/	°C	°C	
15	/	°C	°C	
16	/	°C	°C	
17	/	°C	°C	
18	/	°C	°C	
19	/	°C	°C	
20	/	°C	°C	

Para retornar a la vida normal con tranquilidad

En la Prefectura de Kanagawa, según la base científica de la última investigación académica, cuando no tiene tos, fiebre y otros síntomas durante los últimos 3 días del período de recuperación de 10 días, finalizamos la recuperación en el establecimiento sin realizar la prueba de PCR (forma de finalización de recuperación reconocida por el Ministerio de Salud).

Además, para que puedan volver a la vida normal con tranquilidad, emitimos un certificado a las personas que desean certificar que se han recuperado en el período prescrito.

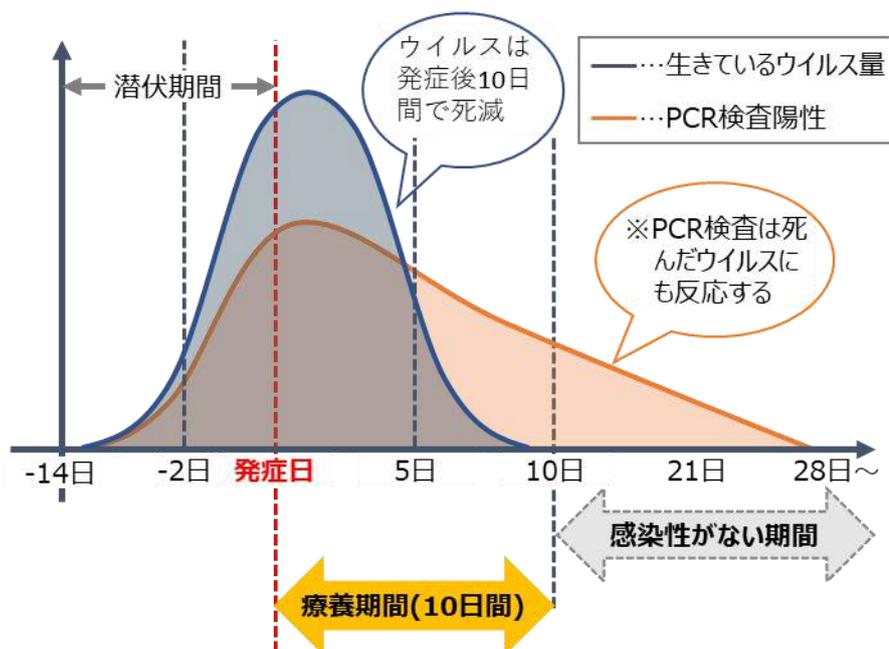
<Bases científicas>

- El nuevo coronavirus una vez en el cuerpo humano muere aproximadamente a los 10 días después de su manifestación, por lo que no hay posibilidad de infectar a otras personas después de 10 días del inicio de la enfermedad.
- La prueba de PCR reacciona incluso con fragmentos del virus muerto, y puede indicar una reacción positiva durante mucho tiempo a pesar de que el virus está muerto.



Desde esta perspectiva, al confirmar que no tiene síntomas como tos y fiebre durante los últimos 3 días de los 10 días desde la fecha de inicio o la fecha de recolección de la muestra, es posible reducir la probabilidad de infectar a otras personas. Pero si tiene tos, fiebre u otros síntomas en los últimos 3 días, para que pueda recuperarse sin problemas, es posible que deba extender su período de recuperación.

神奈川県における療養期間



* Si los síntomas que una vez desaparecieron reaparecen, debe recuperarse durante otros 3 días después de que los síntomas hayan desaparecido.

* Si aparecen nuevos síntomas en personas asintomáticas en recuperación, deben permanecer durante otros 10 días en recuperación desde ese día.

(Fuente) ①Hao-Yuan Cheng et.al. Contact Tracing Assessment of COVID-19 Transmission Dynamics in Taiwan and Risk at Different Exposure Periods Before and After Symptom Onset. *JAMA Intern Med.* Published online May 1, 2020. ②Wolfel, R et.al. Accelerated Article Preview. *Nature.* Published Online 1 April, 2020 Elaborado por la Sede de Medidas de la Prefectura de Kanagawa contra la Infección por el Nuevo Coronavirus

En el final de la recuperación

Estamos felices por su recuperación, ¡felicitaciones por su perseverancia!

A partir de ahora, puede volver al trabajo y a su vida normal, sin embargo, siga las recomendaciones a continuación durante 4 semanas después del final de la recuperación.

Según el Ministerio de Salud, en casos raros, se ha confirmado que algunas personas pueden volver a ser positivas para el nuevo coronavirus. Por lo tanto, le pedimos que siga las recomendaciones que se dan a continuación **durante 4 semanas después del final de la recuperación** para evitar que se vuelva positivo y como una forma de no infectar a las personas a su alrededor.

● Respete las medidas generales de higiene

- **Lávese las manos** con jabón y/o alcohol esterilizante.
- **Use mascarilla.**
 - Respete **las reglas de la etiqueta para la tos** (cubra la nariz y boca con una mascarilla, pañuelo, manga de camisa, antebrazo, etc.).

● Controle su salud diariamente

- Diariamente, mida la temperatura corporal y vea si tiene o no la fiebre (37.5 °C o más).

● Cuando experimenta tos, fiebre u otros síntomas

- Inmediatamente, **comuníquese con el Centro de Salud Pública más cercano**, siga las instrucciones y, si es necesario, consulte a un hospital.
- Cuando llame al Centro de Salud Pública o antes de ir al hospital, diga que se estaba recuperando en su hogar o en un establecimiento porque se había infectado con el nuevo coronavirus.

Evite los ambientes cerrados con poca ventilación, lugares concurridos y contacto cercano con otras personas, manteniendo el distanciamiento social.

Para las personas que desean un "Certificado de Recuperación"

Para obtener más información sobre los procedimientos, comuníquese con la Recepción de Soporte de Recuperación de Kanagawa.

045-285-0598 (9:00 a 17:00)

Recepción de consulta durante la recuperación

Recepción exclusiva para personas que son positivas en el resultado de la prueba de PCR

Consultas de salud, preguntas de aislamiento, etc. durante la recuperación

9:00 a 17:00

Recepción del Soporte de Recuperación de Kanagawa

045-285-0598

Recepción de consultas de emergencia,
en casos de empeoramiento y cambios repentinos

24 horas

119 Kanagawa contra Corona

045-285-1019

- * Al llamar a los números anteriores, una vez desconectaremos la llamada y le devolveremos a través de un intérprete.
- * El teléfono de la habitación es exclusivo para uso interno, así que haga llamadas usando su propio teléfono celular.

