

# Recomendaciones:

## Guía de reapertura para proteger a los pacientes renales contra el coronavirus

Las comunidades de todos los Estados Unidos han comenzado a reanudar sus actividades habituales después de la orden de permanecer en casa para limitar la propagación del coronavirus. Las personas que tienen una enfermedad renal y las que han recibido trasplantes corren un alto riesgo de enfermarse gravemente con la COVID-19. Aunque en el lugar donde vive no haya un aumento de casos o de fallecimientos por la COVID-19, sigue siendo importante que tome medidas para protegerse y proteger a otros.



### Si está planeando regresar a su rutina regular:

- Siempre que salga de su casa use una mascarilla o una cubierta de tela que le cubra la nariz y la boca.
- Mantenga una distancia mínima de 6 pies de otras personas, aunque ellas usen una mascarilla.
- No entre en contacto con ninguna persona enferma.
- Evite las reuniones públicas y las multitudes. Recuerde, las personas pueden propagar la COVID-19 aunque no tengan síntomas.
- Salga solo por razones esenciales, como sesiones de diálisis, citas con el médico, compra de abarrotes, ejercicio, etc.
- Posponga las vacaciones y otros viajes personales si puede hacerlo.
- Pregunte con anticipación a las tiendas de la localidad, los consultorios del médico y del dentista, su lugar de trabajo y la escuela cuáles son las medidas que están tomando para mantener seguros a los visitantes. Estos lugares deben:
  - Tener una rutina de limpieza periódica para desinfectar las superficies.
  - Requerir a todos los empleados y visitantes que usen mascarilla.
  - Limitar el número de visitantes y exigir el cumplimiento del distanciamiento físico.



### Pregunte a su centro de diálisis cuáles medidas de seguridad implementarán a largo plazo. Es posible que su centro además le pida que:

- Llame a su centro de diálisis si usted u otro miembro de su casa se sienten enfermos.
- Si llega temprano, espere en el auto en vez de esperar en la sala de espera.
- Le midan la temperatura antes de entrar en las instalaciones.
- Si sus seres queridos por lo general te acompañan durante la diálisis, pídale que te lleven y que te esperen afuera o en otro lugar hasta que usted termine.
- En sus citas use una mascarilla o una cubierta de tela para la cara, aunque no tenga síntomas.



### Entérese de los recursos disponibles para usted durante este periodo de reapertura.

- Pregunte en el consultorio de su médico si puede programar una visita de telesalud en vez de hacerla en persona. Telesalud puede permitirle consultar a su médico desde su hogar y evitar viajes adicionales a la clínica.
- Pregunte a su empleador si puede continuar trabajando desde su casa, o cómo puede limitar el contacto con otras personas en el lugar de trabajo.
- Si tiene problemas financieros, de transporte, o inquietudes sobre su salud mental, hable con su trabajador social.





## Encuentre maneras nuevas de pasar tiempo con otros y socializar.

- Informe a sus amigos y a sus seres queridos que necesita seguir limitando el contacto con ellos para mantenerse sano.
- Evite reuniones sociales grandes e invite a pocas personas a reunirse con usted en algún lugar con espacio suficiente para mantener la distancia física. Aún estando afuera, todos deben usar una mascarilla.
- Organice una reunión virtual desde su teléfono o computadora, participe en juegos en línea, "comparta" una comida por video, organice una noche de preguntas y respuestas, haga ejercicio u otra actividad de grupo virtualmente.



## Continúe practicando una buena higiene para reducir las probabilidades de enfermarse.

- Lávese las manos frecuentemente con jabón durante al menos 20 segundos y enjuáguelas bien.
- Lávese las manos tan pronto llegue a casa, después de ir al baño, después de toser o estornudar y cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo desechable, antes de cocinar o comer, o si tiene las manos sucias.
- Use un desinfectante de manos cuando se encuentre en un lugar en el que no pueda lavarse las manos.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Limpie y desinfecte con frecuencia los objetos y las superficies de su hogar, como teléfonos celulares, controles remotos del TV, perillas de puertas y manijas.



## Si se siente enfermo, llame a su médico inmediatamente y quédese en casa.

- Sepa cuáles son los signos y los síntomas de la COVID-19:
  - Fiebre
  - Tos
  - Respiración entrecortada o dificultad para respirar
  - Escalofríos
  - Temblores repetidos con
  - escalofríos
  - Dolor muscular
  - Dolor de cabeza
  - Dolor de garganta
  - Pérdida del gusto o del olfato



## Prepárese para emergencias médicas futuras, cuarentenas o periodos de aislamiento.

- Actualice su lista de contactos de emergencia e incluya a seres queridos, vecinos, médicos, escuelas o lugares de trabajo, y a otros proveedores de servicio.
- Pregunte las normas de las operaciones de emergencia en su centro de diálisis, escuela de su hijo o empleador.
- Identifique los recursos de asistencia comunitaria que están a su disposición.
- Identifique un lugar cercano a usted en donde pueda encontrar información actualizada sobre emergencias.
- Junto con su médico prepare un plan sobre lo que debe hacer si no puede continuar recibiendo su tratamiento de diálisis habitual.
- Asegúrese de que su plan de emergencia incluya el cuidado de su negocio, de sus hijos, de sus mascotas o animales de servicio.
- Abastézcase de artículos esenciales que podría necesitar:
  - Alimentos que se pueden conservar en la despensa o en el congelador.
  - Agua embotellada
  - Artículos de limpieza: toallitas y aerosoles desinfectantes, detergente para la ropa, jabón para la vajilla
  - Artículos domésticos: jabón para las manos, toallas de papel, papel de baño, cajas de pañuelos desechables
  - Artículos personales: pasta dental, productos de higiene femenina, pañales, toallitas y leche en polvo (fórmula)
  - Medicinas de venta con receta
  - Medicinas de venta sin receta para resfriados, gripe, congestión, tos, alivio del dolor, náuseas
  - Artículos médicos



## Pregunte a su médico si hay otras medidas especiales que usted o su familia necesitan cumplir para mantenerse seguros y sanos durante este periodo de reapertura.