



Los resultados de la prueba de COVID-19 de su niño(a) fueron positivos. La enfermedad del coronavirus 2019 es una enfermedad respiratoria de leve a grave con síntomas como fiebre, tos y dificultad para respirar. El equipo médico de su niño(a) ha determinado que él (ella) está listo para regresar a su casa. Esta hoja le explica cosas importantes que usted debe hacer en su hogar.

¿A qué síntomas debo estar atento en mi casa?

- Vigile síntomas como temperatura o fiebre, tos, dolor de garganta y falta de aire o problemas respiratorios.
 - Si estos síntomas empeoran, llame a su pediatra. Si tiene una emergencia, llame al 911 o a su número local de emergencias.
- Dígale al médico o profesional de atención primaria de su niño(a) que le han dado de alta de Boston Children's y que el resultado de su prueba de COVID-19 fue positivo.

¿Cómo puedo ayudar a que mi niño se sienta mejor en casa?

- **Haga que su hijo descanse, coma alimentos saludables y beba mucha agua.**
- **Use medicamentos para reducir la fiebre** (siguiendo las indicaciones de la etiqueta o el pediatra), según sea necesario.
- Tome la temperatura de su niño por la boca con un termómetro digital al menos dos veces al día y 4 horas después de dar el medicamento. Llame a su pediatra si la temperatura es mayor de 38 °C o 100.4 °F.



Quédense en casa y lejos de otros hasta que el aislamiento deje de ser necesario

- **Autoaislamiento:** Su niño(a) debe quedarse en casa, lejos de los demás para disminuir la posibilidad de propagar la enfermedad. Todos los miembros del hogar también se deben quedar en casa y aislar por 14 días después de que el niño cumpla con los criterios para parar el aislamiento.
- **Mantenga a su niño en un cuarto de la casa:** El niño debe quedarse en un cuarto o estar al menos a 2 metros (6 pies) de distancia de otras personas y de las mascotas.
- Use un servicio de entrega o recogida de comestibles o pídale a amigos o familiares que le dejen comestibles y suministros. Deben dejarlos afuera de su casa para evitar el contacto directo.
- **Evite visitantes y lugares públicos:** No recomendamos ir a actividades o reuniones fuera de su casa, por ejemplo, la escuela, iglesia, mezquita, templo, tiendas de comestibles o restaurantes. No recomendamos juegos con amigos ni visitas.
- **Si deben ir a su casa profesionales de la salud para el cuidado de su niño, dígalos que su niño que tiene COVID-19.** Los profesionales de la salud deberían usar equipo de protección personal como guantes, protección de los ojos y mascarillas.

¿Cuándo podemos parar el aislamiento en el hogar?

En general, las personas con COVID-19 pueden salir del hogar cuando han ocurrido estas tres cosas:

- No han tenido fiebre durante al menos 72 horas (es decir, 3 días completos sin fiebre, sin usar medicamentos para bajar la fiebre)
- **y**
- Otros síntomas, como tos o falta de aliento, han mejorado
- **y**
- Han pasado al menos 10 días desde que aparecieron los síntomas por primera vez



Usen equipo de protección personal y practiquen una buena higiene

- **Elijan a un miembro sano de la familia para cuidar al niño.** Sabemos que esto no siempre es posible.
- **Hagan que el niño use una máscara o una cubierta de tela para la cara que le cubra la nariz y la boca cuando esté alrededor de las personas,** incluso de usted. Si no puede usar una mascarilla, usted debe usar una mientras esté en el mismo cuarto.
- Todos en la casa se deben lavar las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de tener contacto con el niño. El jabón natural está bien. También puede usar un desinfectante de manos a base de alcohol con un 60 % a 95 % de alcohol para limpiarse las manos si no hay agua y jabón disponibles. Deben lavarse las manos con agua y jabón si están visiblemente sucias.
- Todos en la casa deben **evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca** a menos que se hayan lavado las manos.

¿Cómo puedo reducir los gérmenes en mi casa?

- Si es posible, **el niño debe usar un baño separado de los otros miembros de su hogar.** El cuarto de baño se debe limpiar con frecuencia y la tapa del inodoro se debe cerrar al tirar la cadena para evitar la propagación de gérmenes.
- **Limpie los objetos que se toquen a menudo,** como picaportes, inodoros, grifos, dispositivos electrónicos (teléfonos, computadoras). Use un limpiador regular para el hogar o haga su propio desinfectante mezclando una parte de blanqueador con 9 partes de agua.
- **Cuando limpie, si es posible, use una mascarilla y guantes desechables.** Los CDC dicen que un pañuelo, una bufanda u otro tipo de máscara pueden ofrecer protección limitada si no tiene una mascarilla médica. Después de la limpieza:
 - Quítese los guantes y tírelos.
 - Lávese las manos de inmediato con agua y jabón o use un desinfectante a base de alcohol.
 - Quítese la mascarilla y tírela.
 - Lávese las manos de nuevo con agua y jabón o use un desinfectante a base de alcohol.
- **No comparta artículos del hogar con nadie que se sospeche o se haya confirmado que tiene COVID-19.** Todos los artículos usados del hogar, como ropa de cama y

toallas, se deben limpiar a fondo después usarse. Las personas enfermas deben usar su propio dentífrico y jabón.

- Abra las ventanas y puertas, según lo permita el tiempo, para mantener el aire circulando por la casa.

¿Puedo amamantar a mi niño?

- Si su niño es un bebé y lo amamanta, puede seguir haciéndolo.
- Asegúrese de lavarse bien las manos y el pecho con jabón y agua tibia antes y después de tocar al bebé.

¿Cuáles son algunos recursos para mi familia?

Recuerde: Esta lista no incluye a todos y los recursos podrían cambiar.

Recursos en Massachusetts

Massachusetts (211)

Mass 2-1-1 es un número de teléfono fácil de recordar que lo conecta con información sobre servicios de salud y servicios humanos críticos en la comunidad. Está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Si no puede comunicarse con 2-1-1, puede llamar al 1-877-211-MASS (6277). Las personas con dificultades auditivas pueden llamar al 508-370-4890 TTY.

Recursos de alimentos

FoodSource línea directa

Para encontrar recursos de alimentos en su comunidad, llame al 1-800-645-8333 TTY 1-800-377-1292

Lunes a viernes de 8 a. m. a 7 p. m. y sábados de 10 a. m. a 2 p. m.

projectbread.org/get-help/foodsource-hotline.html

The Greater Boston Food Bank

El Greater Boston Food Bank se asocia con más de 520 agencias de alivio del hambre en la zona este de Massachusetts.

Llame al: 617-427-5200

gbfb.org/need-food

Apoyo económico

Fondo de Apoyo a Familias afectadas por el COVID-19 de United Way Massachusetts

<https://unitedwaymassbay.org/get-involved/covid-19-family-fund/>

Para preguntas generales sobre el Fondo de Apoyo a Familias COVID-19, escribir ainfo@supportunitedway.org

Transporte

Ridematch

Un directorio de opciones de transporte público, privado y accesible en Massachusetts.

<https://massridematch.org/>

Apoyo emocional

Línea telefónica de apoyo a madres y padres

¿Necesita alguien con quien hablar? Este servicio es gratuito y confidencial, 24/7.

Llame al: 1-800-632-8188

Línea de ayuda de NAMI: National Alliance on Mental Illness proporciona defensa, educación, apoyo y concienciación pública.

Si tiene una crisis, llame a: 1-800-950 6264 o el texto "NAMI" a 741741.

Cómo afrontar la ansiedad relacionada con el coronavirus (COVID-19)

Este sitio web sugiere formas de hacer frente al estrés durante la pandemia. Es apropiado para familias y profesionales de la salud.

verywellmind.com/managing-coronavirus-anxiety-4798909

Meditación guiada en línea, gratis: meditationmuseum.org/

Fuentes:

- CDC: COVID-19 y lactancia materna
cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/maternal-or-infant-illnesses/covid-19-and-breastfeeding.html

Escanee el código QR con la cámara del teléfono



- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): Para personas enfermas o que cuidan a un enfermo
cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/index.html



- KidsHealth: Comprensión del Coronavirus
<https://kidshealth.org/en/parents/coronavirus-landing-page.html>



- ZerotoTre: Respuestas a las preguntas de un hijo pequeño sobre el coronavirus
zerotothree.org/resources/3265-answering-your-young-child-s-questions-about-coronavirus



Para mayor información

Los pacientes y familiares de pacientes de Boston Children's con preguntas generales sobre el COVID-19, pueden llamar a nuestra línea directa sobre COVID-19 al 855-281-5730 o al 617-355-4200.

Escanee el código QR con la cámara del teléfono

Visite el sitio web sobre COVID-19 de Boston Children's: childrenshospital.org/conditions-and-treatments/conditions/c/coronavirus



Visite el sitio web de los CDC: cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html

