



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 describe medidas importantes que se deben tomar en el hogar.

¿A qué debo estar atento en mi casa?

- **Vigile los síntomas de su niño**, entre ellos:
 - Temperatura o fiebre
 - Tos
 - Dolor de garganta
 - Falta de aire o dificultad para respirar
 - Escalofríos
 - Dolores musculares o corporales
 - Nuevo episodio de pérdida del gusto o del olfato
- **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.

¿Cuándo debo llamar al médico o a la enfermera de mi niño?

Llame si su niño:

- Tiene fiebre de más de 100,4 °F (38,0 °C)
- No está bebiendo líquidos
- Tiene dolor de oído o le salen secreciones del oído
- Tiene goteo o congestión nasal durante 2 semanas o más
- Tiene tos fuerte o dolor en el pecho
- Tiene un dolor de cabeza persistente
- Tiene diarrea
- Se está enfermando más

¿Cuándo debo llevar a mi niño a la sala de emergencias?

Vaya a la sala de emergencias si su niño:

- Parece deshidratado. Los signos incluyen mareos, somnolencia, boca seca o pegajosa, ojos hundidos, llanto con pocas lágrimas o ninguna, y orinar menos a menudo (o mojar menos pañales).
- No puede beber ni hablar
- Tiene dificultad para respirar, respira rápidamente o tiene la piel morada alrededor de los labios.

¿Por qué podría comunicarse conmigo el Departamento de Salud Pública de Massachusetts?

- Un representante del Departamento de Salud Pública de Massachusetts podría comunicarse con usted **para hablar de la localización de contactos**, el proceso de identificar a las personas que pueden haber estado en contacto con su niño.

- El estado ha recomendado que todos los contactos de las personas con COVID-19 confirmado se hagan la prueba.
- **Por favor, responda cualquier llamada del equipo de MA COVID ("MA COVID Team") Si no tiene noticias de nadie, por favor comuníquese con su profesional de atención primaria para hablar de esto.**

¿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** (tal como lo indique la etiqueta o el pediatra) según sea necesario si su niño tiene fiebre.
- 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 100,4 °F o 38 °C.



Quédese en su casa y lejos de los demás hasta que el aislamiento ya no sea 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 se debe quedar en un cuarto o debe 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, escuela, iglesia, mezquita, templo, tiendas de comestibles o restaurantes. No recomendamos que su niño se encuentre a jugar con amigo ni que reciba visitas.
- **Si deben ir a su casa profesionales de la salud para el cuidado de su niño, dígales que su niño que tiene COVID-19.** Los profesionales de la salud deben 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 mascarilla 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. Pueden usar jabón natural. Si no hay agua y jabón disponibles, también pueden usar un desinfectante de manos a base de alcohol con un 60 % a un 95 % de alcohol para limpiarse las manos. Si están visiblemente sucias, deben lavárselas con agua y jabón.
- Todos los miembros del hogar 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 del hogar.** El baño se debe limpiar a menudo y la tapa del inodoro se debe cerrar al tirar la cadena para evitar la propagación de gérmenes.
- **Limpie los objetos que se toquen comúnmente,** como picaportes, inodoros, grifos o dispositivos electrónicos (teléfonos, computadoras). Use un producto de limpieza regular para el hogar o prepare su propio desinfectante mezclando una parte de blanqueador con nueve (9) partes de agua.
- **Al limpiar, use una mascarilla o una cubierta para la cara y guantes desechables si es posible.**
- Después de limpiar:
 - 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 la ropa de cama y las toallas, se deben limpiar a fondo después de usarse. Las personas enfermas deben usar su propio dentífrico y jabón.
- **Abra las ventanas y puertas,** según lo permita el tiempo, para que el aire siga 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.

¿Qué recursos hay para mi familia?

Recursos en Massachusetts

Massachusetts (211)

Marque 2-1-1 en su teléfono. Lo conecta con información sobre servicios humanos y de salud críticos disponibles en la comunidad.

Si no puede comunicarse con 2-1-1, llame 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

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, escriba por correo electrónico a info@supportunitedway.org

Transporte

Ridematch

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 24/7 es gratuito y confidencial. Llame al: 1-800-632-8188

Línea de ayuda de NAMI:

Si está en una crisis, llame al 1-800-950 6264 o envíe el mensaje de texto "NAMI" a 741741.

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

Este sitio web sugiere formas de afrontar el 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:

- 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

Escanee el código QR con la cámara del teléfono



- CDC: COVID-19 y lactancia materna
[cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/maternal-or-infant-illnesses/covid-19-and-breastfeeding.html](https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/maternal-or-infant-illnesses/covid-19-and-breastfeeding.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 de Boston Children's y sus familiares que tengan 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](https://www.childrenshospital.org/conditions-and-treatments/conditions/c/coronavirus)



Visite el sitio web de los CDC:
[cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html)

