


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

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

[Versión Resumida en Español]

-Para las personas cuyo resultado es “**Positivo**” y que se recuperarán en su hogar o en un establecimiento con alojamiento-

Las personas que tienen Smartphone, se utilizará **LINE**  para controlar la salud durante la recuperación.

Por favor, asegúrese de inscribirse en el “Soporte de Recuperación de la Prefectura de Kanagawa”.



Soporte de Recuperación de la Prefectura de Kanagawa
Búsqueda de ID LINE
@kanagawa_corona

¡La inscripción inicial es fácil!

¡Respóndanos una vez al día!

Tiempo requerido ¡1 minuto a la vez!

Si no puede usar LINE, haremos una revisión periódica por teléfono una vez al día, por lo tanto, asegúrese de contestar la llamada.

Si no contesta, el personal del Centro de Salud Pública podrá visitarlo personalmente a usted para confirmar su seguridad.



Esta guía (versión resumida) también está disponible en la portada de la Prefectura de Kanagawa.



Introducción

Sobre esta guía

Esta guía proporciona la información sobre los preparativos para la recuperación en el establecimiento con alojamiento o en el hogar, las precauciones para el tratamiento médico, etc., y se distribuye a las personas sometidas a la prueba de PCR para el coronavirus.

Aquellas sometidas a la prueba, en caso de que el resultado sea positivo, deberán recuperarse en el establecimiento con alojamiento o en el hogar, por lo tanto, mientras espera el resultado de la prueba, lean la guía hasta la página 10.

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

Entre las personas infectadas, aquellas diagnosticadas como "Asintomáticas / Síntomas leves", o aquellas a que el médico diagnosticó innecesaria la hospitalización, 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.

Todo el personal hará todo lo posible para atender de inmediato a los cambios en su condición de salud.

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 o en el hogar

1) Consulta ambulatoria

Entre las personas sometidas a la prueba de PCR, aquellas que sean positivas y que tengan síntomas leves, debido a la posibilidad que se recuperen en un establecimiento con alojamiento o en el hogar, serán escuchadas por un médico que hará las preguntas necesarias para la recuperación.
Por favor, entregue el cuestionario al médico.

2) Esperar en casa/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 o en el hogar.

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.

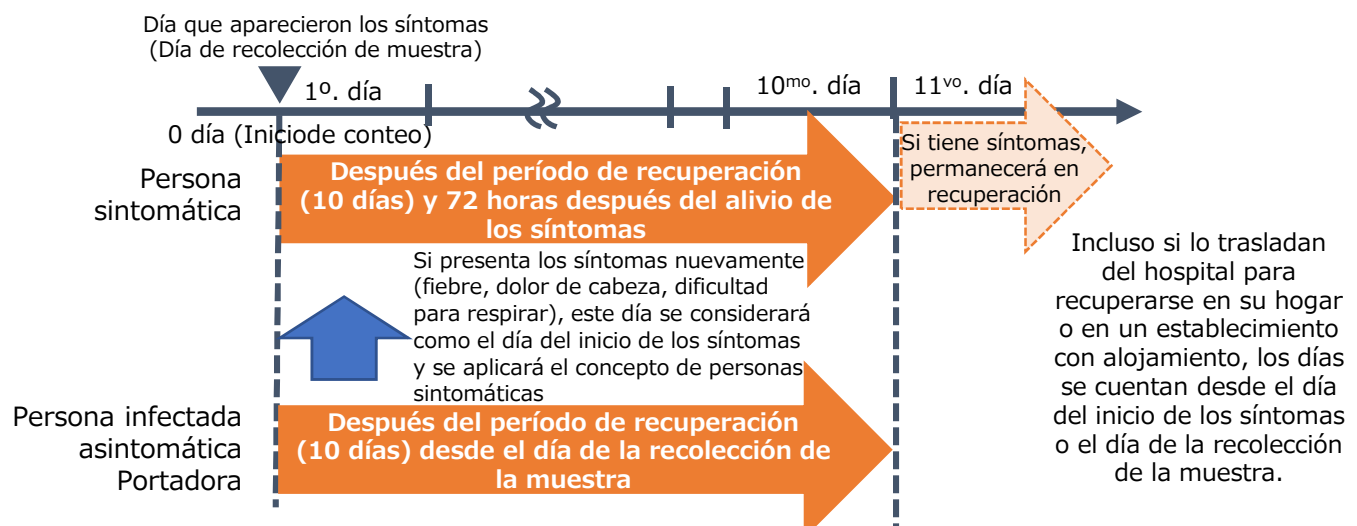
4) Durante la recuperación

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.11.

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 no recibe ninguna comunicación de nosotros sobre la extensión del período de recuperación, esta finalizará en la fecha prevista para el final de la recuperación.** (Si desea consultar sobre el período de recuperación, comuníquese con la Recepción de Soporte de Recuperación de Kanagawa)

Sin embargo, si experimenta fiebre u otros síntomas en los últimos 3 días del período de recuperación, según sea necesario, hay posibilidad de extender el período de recuperación. No emitimos una "prueba de cura" pero, a pedido, podemos emitir un "certificado de recuperación". (Consulte la página 22).



Recuperación en un establecimiento con alojamiento o en el hogar

Recuperación en un establecimiento con alojamiento	Recuperación en el hogar
<p>La recuperación tendrá lugar en un establecimiento con alojamiento proporcionado por la Prefectura de Kanagawa o por los municipios y ciudades de la prefectura.</p>	<p>La recuperación tendrá lugar en el hogar, en un entorno aislado de otros miembros de la familia.</p>
<p><Criterios para la recuperación en un establecimiento></p> <ol style="list-style-type: none"> 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 smartphone o teléfono para transmitir su estado de salud <p>* Dependiendo de la enfermedad subyacente, la recuperación en el establecimiento con alojamiento puede ser rechazada.</p>	<p><Criterios para la recuperación en el hogar></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Personas que pueden descansar en el hogar 2. Personas que pueden vivir sin salir de casa 3. Personas que tienen una habitación u otra área de su vivienda que pueda utilizarla para aislarse de otros miembros de la familia 4. Personas que saben usar smartphone o teléfono para transmitir su estado de salud
<p><Ejemplos de personas para recuperación en establecimiento></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 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 puedan recuperarse en espacios pequeños <p>* Personas que tienen la posibilidad de refugiarse en caso de tifón u otro desastre, evalúen la posibilidad de recuperarse en el establecimiento con alojamiento. (Consulte la página 10)</p>	<p><Ejemplos de personas para recuperación en el hogar></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Personas que no pueden salir de su hogar debido al cuidado de niños, geriátricos u otras circunstancias inevitables ○ Personas que no tienen integrantes en su familia que sean adultos mayores o embarazadas ○ Personas que viven solas o aquellas que no tienen impedimentos para recuperarse en casa
<p><Precauciones></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 Internet, regalos de la familia y otros artículos de fuera del establecimiento (incluyendo la entrega de los artículos que se olvidó de traerlos). ● Está prohibido fumar y tomar bebidas alcohólicas. 	<p><Precauciones></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Deben permanecer en un espacio o habitación (de uso individual) aislado de otros miembros de la familia. ● Durante la recuperación, no deben salir. ● Está prohibido fumar y tomar bebidas alcohólicas.
<p>Sobre los preparativos y recuperación, consulte las páginas 5 a 6.</p>	<p>Sobre los preparativos y recuperación, consulte las páginas 7 a 9.</p>

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.

Foto de ejemplo de una habitación



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. Mucha gente olvida el cargador de teléfono, así que asegúrese de traerlo.
- 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: muda de ropas, pijama, mascarillas, toallas, cepillo de dientes, champú y otros artículos de higiene personal, detergente, lápiz o bolígrafo, alimentos suplementarios como bebida isotónica y gelatina (cuando no tenga apetito por la fiebre), etc.
- Dado que no es posible hacer pequeños ajustes de temperatura dentro de la instalación, prepare su propias ropas para que pueda ajustarse al ambiente.
- 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.
- También contamos con un servicio médico en línea, pero como la farmacia cierra los sábados (medio tiempo), domingos y días festivos es difícil prescribir medicamentos, así que asegúrese de traer los medicamentos que está tomando y otros remedios habituales.

Personas que tienen mascotas

- Si todo va bien, es posible que ingrese a un establecimiento con alojamiento a partir del día siguiente al día que se evaluó como positivo en la prueba de PCR. No se puede llevar mascotas al establecimiento, por lo que si no hay nadie que pueda cuidarlas, consulte de inmediato con sus familiares o conocidos y pídale que cuiden de su mascota.



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.
- Durante la recuperación, no podrá salir fuera del establecimiento. El establecimiento opera con la comprensión de los residentes y tiendas locales, por lo que debe abstenerse de salir del establecimiento. Si sale, tomaremos medidas estrictas, por lo que pedimos su cooperación.
- 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. 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 de otras personas fuera del establecimiento (incluyendo la recepción de los artículos que se olvidó de traerlos).
- 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, quítese la mayor cantidad posible de esmalte de las uñas antes de ingresar. Sin embargo, en el caso de las uñas de gel, como no puede quitárselas uno mismo, puede ingresar como están.
- El día de su salida, espere la hora de salida en su habitación.

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



Para las personas que se recuperarán en el hogar <Preparativos>

Preparación del entorno de la recuperación

- Áreas de la casa
Separe las áreas de la vivienda (como regla general, una habitación de uso individual) para limitar el contacto con otros miembros de la familia.
- Medidas de higiene
Prepare los suministros sanitarios necesarios para desinfectar los espacios compartidos con las personas que conviven en la casa, como los inodoros, baños, etc.

Preparación de los medicamentos

- Si está tomando algún medicamento, provéase con un cierto margen para aproximadamente tres semanas.
- Prepare lo suficiente para evitar que se acabe durante su recuperación domiciliaria.
- Si cree que los medicamentos se le acabarán, llame a su médico, y luego de recibir la reexaminación por teléfono, obtenga la receta para su medicamento.
- También contamos con un servicio médico en línea, pero como la farmacia cierra los sábados (medio tiempo), domingos y días festivos es difícil prescribir medicamentos, así que le pedimos su comprensión previa. Por lo tanto, consulte primero a su médico.

Alimentos y artículos de uso diario

- Los alimentos y artículos de uso diario, por regla general, deben ser adquiridos y estar asegurados por la propia persona. Al utilizar los servicios de entrega domiciliaria, le pedimos que no tenga contacto directo con el repartidor en el momento de recibir los productos (Pedirle que los coloque frente a la casa, etc.).

Ejemplos de servicios

Seikatsu Shien Joho Service Kanagawa

https://living.rakuraku.or.jp/service_choice/introduction06/



AEON NET SUPER OUCHI DE AEON

<https://shop.aeon.com/netsuper/>



Ito Yokado IY Net

<https://www.iy-net.jp/nssp/index.do>



Seven Meal

<https://7-11net.omni7.jp/top>





Para las personas que se recuperarán en el hogar <Recuperación>

Precauciones durante la recuperación

- Durante el periodo de la recuperación no salga de su casa.
- Separe un espacio en su vivienda para mantenerse alejado de aquellos que viven en la casa (Salga lo mínimo que pueda de la habitación de uso individual).
- Cuando tenga que salir de la habitación, colóquese una mascarilla, lávese bien las manos y ventile la habitación con regularidad.
- Tire el pañuelo o papel que usó para sonarse la nariz en una bolsa hermética.
- Está estrictamente prohibido tomar bebidas alcohólicas y fumar, ya que dificulta la verificación correcta de su salud y sus síntomas pueden empeorar.
- En caso de un desastre inminente, las autoridades locales pueden comunicarse con la persona que se recupera para explicarle la necesidad de evacuación y/o confirmar su intención de mudarse a un establecimiento con alojamiento para la recuperación.

Precauciones de los cohabitantes

- Reduzca al mínimo el contacto para los cuidados del paciente.
- Haga todo lo posible para que todos los miembros de la familia usen mascarillas y se laven las manos con frecuencia.
- Desinfecte las partes tocadas por el paciente, como manijas de puertas, etc. con alcohol u otro producto.
- Limpie y garantice que los espacios compartidos estén bien ventilados, como baño, ducha y otros, y el paciente debe bañarse en último lugar.
- Prepare platos y cubiertos, sábanas y demás utensilios para uso exclusivo del paciente, y no los comparta. Lave los platos y cubiertos, ropas y sábanas con agua y jabón o detergente y séquelos bien.
- Use guantes y mascarillas para manipular ropas y sábanas sucias con fluidos corporales del paciente.
- No acepte visitas innecesarias. Manténgase alejado del contacto con repartidores y otras personas.

Préstamo de oxímetro de pulso (IMPORTANTE)

- Les enviamos a las personas de 40 años o más un oxímetro de pulso (dispositivo para medir el nivel de saturación de oxígeno en la sangre que se coloca en la punta del dedo). También prestamos a personas de 39 años o menos, si tiene una enfermedad subyacente o por alguna otra razón cuando el médico evalúa su necesidad, así que consulte con el Centro de Salud Pública de su jurisdicción.
- Tan pronto como se complete la recuperación, deberá devolverlo.



Cómo sacar la basura

- Selle herméticamente la basura generada durante la recuperación en el hogar y deséchela como residuo general.
- Para eliminar la basura, tome medidas preventivas para la contaminación, como usar mascarillas, guantes y lavarse las manos después de la eliminación.

Personas que tienen mascotas

- Debido a la posibilidad de ser hospitalizado en una institución médica durante la recuperación domiciliaria, si no hay nadie que pueda cuidar a su mascota, consulte con sus familiares o conocidos y pídale que cuiden de su mascota.



Para las personas que se recuperarán en el hogar <Recuperación>

Servicio de comida a domicilio

- Dependiendo del período de recuperación, puede recibir el servicio de comida a domicilio. El Centro de Salud Pública de su jurisdicción se pondrá en contacto con usted para saber si desea recibir este servicio.
- Se proporcionará alimentos y artículos de uso diario (pañuelos, papel higiénico).
- Las comidas se les entregarán en un menú fijo (No se acepta solicitudes individuales).
- Para recibir el servicio es necesario presentar el nombre, dirección y demás información personal a la empresa consignada por la autoridad de la Prefectura por lo que solicitamos su comprensión previa.
- La primera entrega será de aproximadamente 4 días después de que el Centro de Salud Pública entregue los documentos necesarios a la autoridad de la Prefectura. Por lo tanto, sobre la compra de alimentos hasta ahí, consulte la página 7.
- Si se extiende el período de recuperación, también se extenderá el servicio de comida a domicilio, sin embargo existe la posibilidad de que no se realice la entrega el primer y segundo día de la prórroga, por lo que solicitamos su comprensión previa.

Precauciones del servicio de comida a domicilio

- Se le colocará frente a la entrada de su casa. Cuando llegue el repartidor, **no salga a la entrada, conteste por el intercomunicador y pídale al repartidor que coloque el producto frente a la entrada de su casa.** (A veces, el repartidor puede llamarlo por teléfono.)
- Tenga en cuenta que si el repartidor no pueda confirmar que se encuentra en casa, la entrega se realizará en otro momento.
- No podemos atender problemas de alergia, así que compruebe personalmente la etiqueta de cada producto.
- Los alimentos se distribuyen a temperatura ambiente y congelados, así que asegúrese de tener suficiente espacio para almacenarlos en su congelador.



*Las imágenes son meramente ilustrativas.



Compruebe de antemano lo siguiente:

Tenga en cuenta que en un desastre las personas tienen que buscar refugio sin tiempo suficiente para los preparativos, por lo que si tiene la posibilidad de refugiarse en un Centro de Evacuación, evalúe la recuperación en un establecimiento con alojamiento.

A través de la URL que se indica a continuación, podrá comprobar si el lugar donde estará aislado para su recuperación está en el mapa de peligro, como en el área de inundación o en el área de precaución de desastres relacionados con sedimentos. Mapa de Peligros Superpuestos (Ministerio de Tierras, Infraestructura, Transporte y Turismo)

<https://disaportal.gsi.go.jp/maps/?ll=51.835778,133.857422&z=4&base=pale&vs=c1j0l0u0>

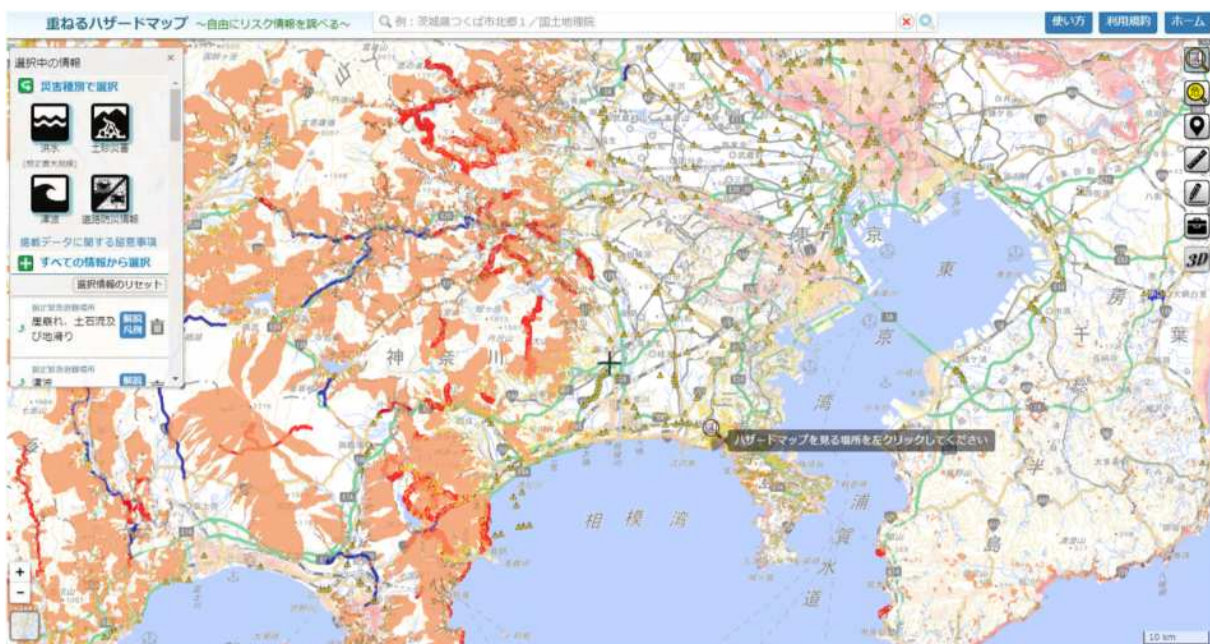
En caso de un desastre

Si el municipio en el que vive determina que es necesario refugiarse en un Centro de Evacuación debido a un tifón u otro desastre, quienes estén recuperándose en el hogar y que viven en el área de inundación o en el área de precaución de desastres relacionados con sedimentos, deben evacuar al establecimiento con alojamiento.

Si necesita evacuar, su municipio se comunicará con Ud.

Mapa de Peligros Superpuestos (Ministerio de Tierras, Infraestructura, Transporte y Turismo)

<https://disaportal.gsi.go.jp/maps/?ll=51.835778,133.857422&z=4&base=pale&vs=c1j0l0u0>





神奈川県

Infección por el Nuevo Coronavirus (Covid-19)
**Guía de Recuperación en el
Hogar/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 medición más reciente de la temperatura.

El monitoreo periódico se realiza a través de **LINE** o **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. Además, durante el período de recuperación, cuando consulte a una institución médica, no pagará la parte del desembolso personal de los gastos médicos por la infección por el nuevo coronavirus.

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

Recepción del Soporte de Recuperación de Kanagawa

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

119 Kanagawa contra Corona

* 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, por lo que cuando tenga que hacer una llamada, utilice su propio teléfono celular.

Para las personas a recuperarse en un establecimiento o en el hogar

– Cuidados durante la recuperación –

- Debe estar muy preocupado en recuperarse en su hogar, pero nuestro personal apoyará su recuperación.
- Nos pondremos en contacto con usted diariamente por LINE o teléfono para controlar su salud, así que contéstenos las 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.
- También, si ha tomado antipiréticos, analgésicos u otro medicamento en los últimos 3 días del período de su recuperación, avise al 119 Kanagawa contra corona.
- Si aparece algún síntoma en otro momento, ya que es una emergencia, llame inmediatamente al 119.

Síntomas ultra urgentes

Valor de SpO2 (nivel de saturación de oxígeno en la sangre) del oxímetro de pulso	93% o menos (El oxímetro de pulso se lo prestamos, por regla general, a las personas de 40 años o más)
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

*Los asteriscos son para cuando su familia las observa y evalúa

Contacto : Recepción de consultas de emergencia, en casos de empeoramiento y cambios repentinos
119 Kanagawa contra Corona

Cómo usar el oxímetro de pulso

IMPORTANTE

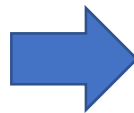
Cuando el valor de SpO2 es igual o inferior a 93, consulte al 119 Kanagawa contra corona

*Atención las 24 horas

Es un valor muy importante para el control de su salud.
El valor estándar de las personas sanas es del 96 a 99%.

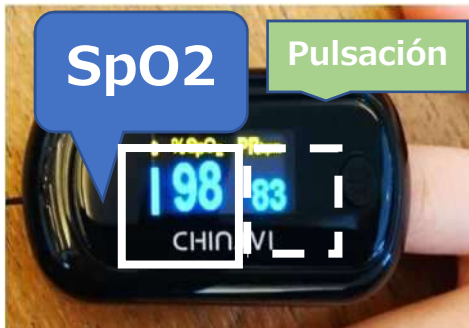
<Cómo utilizarlo>

- (1) Presione la base para abrir el otro lado de la pinza.
- (2) Meta su dedo índice con las uñas hacia arriba hasta el fondo de la pinza.



Botón de encendido

- (3) Con el dedo insertado, presione el "botón de encendido".
- (4) Comienza la medición. Espere unos 10 segundos hasta que aparezca el resultado.
- (5) Se indicará el nivel de saturación de oxígeno (SpO2). Infórmenos por LINE o por teléfono sobre el valor en el momento del monitoreo de su estado de salud.



Infórmenos por LINE o por teléfono sobre el **valor de SpO2** en el momento del monitoreo de su estado de salud.
Ejemplo a la izquierda: 98%

<Precauciones>

- No mueva las manos y mida en reposo.
- El dedo frío o hinchado, esmalte de uñas o uñas decoloradas por alguna enfermedad pueden dificultar la medición.
⇒ Si no sabe cómo usarlo, comuníquese con la Recepción de Soporte de Recuperación de Kanagawa
- Tan pronto como se complete la recuperación, deberá devolverlo.

[Importancia del nivel de saturación de oxígeno en la sangre (SpO2)]
Incluso si el SpO2 disminuye y el paciente cae en un estado de insuficiencia respiratoria, la persona no presenta ningún síntoma subjetivo y, cuando lo nota, muchas veces ya habrá empeorado su condición.

A través de medir el nivel de SpO2, los números objetivos permiten la **detección temprana de los riesgos de agravamiento.**

Soporte a las personas en recuperación en el hogar

Ofrecemos soporte a la recuperación según los riesgos

	Monitoreo de la salud por medio de LINE / llamada AI, etc.	Oxímetro de pulso	Llamada por una enfermera de la salud pública
Personas con alto nivel de riesgo (personas a espera de hospitalización, etc.) *1	1 vez al día	Préstamo a todas	A todas
40 años o más (Excluye a las personas con alto nivel de riesgo)	1 vez al día	Préstamo a todas	En el caso del SpO2: 93% o menos
39 años o menos (Excluye a las personas con alto nivel de riesgo)	1 vez al día	Préstamo cuando el médico evalúe como necesario *2	En el caso del SpO2: 93% o menos

*1 Las personas con alto nivel de riesgo son las que esperan la hospitalización, las con 5 puntos en la prioridad de hospitalización y las que estén con un nivel de saturación de oxígeno en la sangre de 93% o menos, independientemente de la edad.

*2 Además, prestamos el oxímetro de pulso a personas de 39 años o menos que tengan enfermedades subyacentes o que por alguna razón el médico lo haya evaluado como necesario, por lo que consulte al Centro de Salud Pública de su jurisdicción.

[Puntos de prioridad de hospitalización]

Ítems de Evaluación	Puntos	
75 años o más	3	
65 a 74 años	2	
Por cada factor de alto riesgo	1~2	
Diálisis	6	
Mujeres embarazadas después de las 37 semanas	6	
Imagen de neumonía por TC/radiografía simple con RX	Un lado y menos de la mitad	3
	Un lado y más de la mitad	6
	Ambos lados	6
Requiere administración de oxígeno	5	
Sensación de síntomas de alarma	1	
Asintomático	-1	

Enfermedades Subyacentes	Puntos
Diabetes mellitus	2
Enfermedad respiratoria crónica (incluida asma bronquial)	2
Enfermedad cardiovascular grave (acompañada de insuficiencia cardíaca, tales como enfermedad de las arterias coronarias y miocardiopatía)	2
Hipertensión arterial incontrolada	1
Enfermedad renal crónica grave *	1
Obesidad (≥BMI30)	1
Uso de inmunosupresores (supresores que contienen esteroides)	2
Sufriendo de tumor maligno y en tratamiento	2
Trasplante de sangre / trasplante de médula ósea, inmunodeficiencia primaria, VIH	2
Después del trasplante de órgano	1

*Valor de referencia de TFG es de menos de 30

En el período de rápido aumento de pacientes, la referencia para la hospitalización es un total de 5 puntos o más.

Monitoreo periódico por LINE

<Registro inicial>

- * A las personas que utilicen Smartphone, les recomendamos el monitoreo periódico por LINE
- * Efectúe los procedimientos de registro solamente cuando sea positivo en la prueba

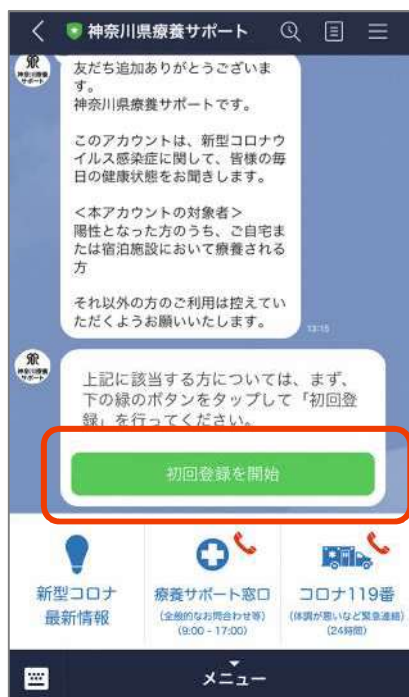
(1) Registro de amigo

Registre el “Soporte de Recuperación de la Prefectura de Kanagawa” como amigo en LINE. Puede registrarse fácilmente desde este código de barras 2D.



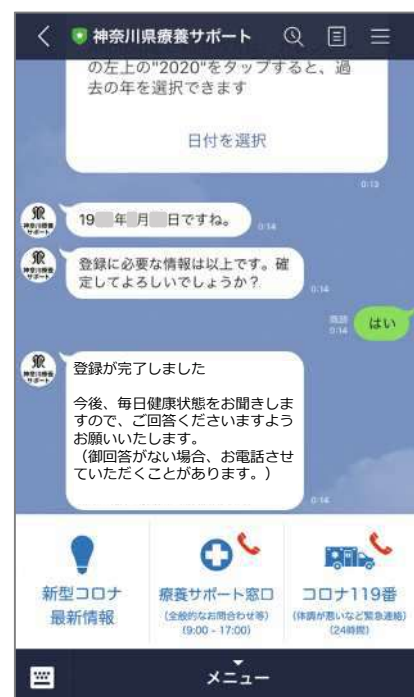
(2) Registro de información personal

Recibirá la información del registro inicial.



Ingrese la fecha de nacimiento y otros datos.

Finalización del registro.



Monitoreo periódico por LINE <Diario>

Confirmación de su condición de salud

(1) Recibirá un mensaje para confirmar su condición de salud

Al completar el registro inicial, todos los días entre **las 8:30 am y las 9:00 am**, recibirá un mensaje preguntándole sobre su condición de salud. Verifique su temperatura corporal antes de comenzar a responder a las preguntas.



(2) Responda a las preguntas en LINE

Responda a las preguntas una por una en orden. Durante la sesión, en algunos lugares se le pedirá la autenticación, pero tenga la seguridad de que no se recopilará ninguna información que no sea la de las respuestas.



(3) Si no responde

Si no recibimos sus respuestas dentro de los 30 minutos posteriores al envío de la confirmación de la condición de salud a través de LINE, lo llamaremos desde un sistema de llamada automática usando AI.



A la página de información relacionada con el Covid-19 de la Prefectura de Kanagawa

Puede contactar directamente a la ventanilla de consulta desde el menú.

Preguntas y consultas sobre la salud, cómo pasar el tiempo durante la recuperación, etc.

Recepción de Soporte de Recuperación de Kanagawa

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

119 Kanagawa contra corona

- Si LINE no está disponible
- Si no recibimos sus respuestas dentro de los 30 minutos posteriores al envío de la confirmación de la condición de salud a través de LINE

Lo llamaremos una vez al día desde un sistema de llamada automática usando AI al número de teléfono que le preguntamos de antemano para confirmar su condición de salud. Asegúrese de contestar las llamadas realizadas con los siguientes números:

* Tenga en cuenta que si no contesta el teléfono, es posible que el Centro de Salud Pública lo visite directamente para confirmar su seguridad.

Llamada automática por AI

Monitoreo de la condición de salud

Si no recibimos sus respuestas por LINE, o cuando el LINE no esté disponible, lo llamaremos desde un sistema de llamada automática usando AI para preguntarle sobre su condición de salud.

Antes de empezar a responder, tenga a la mano su temperatura corporal medida. Y a las personas que tienen un oxímetro de pulso (dispositivo para medir el nivel de saturación de oxígeno en la sangre que se coloca en la punta del dedo), el valor de SpO2 medido.

En las llamadas automáticas por AI, deberá responder a las preguntas indicadas a continuación, marcando "Sí" o "No". En el caso de SpO2, marque el valor numérico. Si no obtiene la respuesta, puede ser que le haga repetidamente la misma pregunta.

Atención: Si responde de una manera difícil de escuchar 2 veces o más, la llamada se terminará.

Otros: Si tiene un cambio repentino en su condición de salud.



NO LO DUDES
Llame al 119 KANAGAWA
CONTRA CORONA

Preguntas	Respuestas
(1) ¿Tiene Ud. oxímetro?	<ul style="list-style-type: none">• Sí• No → En seguida, avance a la pregunta (3)
(2) El valor de SpO2	<ul style="list-style-type: none">• Número de 2 dígitos (Resultado de la medición Ej. En el caso de 97 → "Kyuju nana")• "No lo sé"
(3) Está con dificultad de respirar	<ul style="list-style-type: none">• Sí• No
(4) Temperatura corporal de 37.5 grados o más	<ul style="list-style-type: none">• Sí• No
(5) ¿Le gustaría seguir el control de su salud por medio de llamadas telefónicas de aquí en adelante?	<ul style="list-style-type: none">• Sí• No * Si responde "No", ya no recibirá llamadas telefónicas para la confirmación de su condición de salud.

***Las llamadas automáticas son en japonés. No está disponible en español.**

Hoja de registro de temperatura y otros

Fecha de inicio de los síntomas: año /mes /día

Número de días Mes /día		Temperatura	Porcentaje de saturación de oxígeno (solo para las personas que se recuperan en el establecimiento)		Pulso (solo para las personas que se recuperan en el establecimiento)	Espacio para registrar su estado físico
		°C	SpO2	%	PR vez/min.	
Inicio /	Mañana					
	Noche					
1 /	Mañana					
	Noche					
2 /	Mañana					
	Noche					
3 /	Mañana					
	Noche					
4 /	Mañana					
	Noche					
5 /	Mañana					
	Noche					
6 /	Mañana					
	Noche					
7 /	Mañana					
	Noche					
8 /	Mañana					
	Noche					
9 /	Mañana					
	Noche					
10 /	Mañana					
	Noche					
11 /	Mañana					
	Noche					

Hoja de registro de temperatura y otros

Número de días Mes / día		Temperatura	Porcentaje de saturación de oxígeno (solo para las personas que se recuperan en el establecimiento)	Pulso (solo para las personas que se recuperan en el establecimiento)	Espacio para registrar su estado físico
		°C	SpO2 %	PR vez/min.	
12	Mañana				
	Noche				
/					
13	Mañana				
	Noche				
/					
14	Mañana				
	Noche				
/					
15	Mañana				
	Noche				
/					
16	Mañana				
	Noche				
/					
17	Mañana				
	Noche				
/					
18	Mañana				
	Noche				
/					
19	Mañana				
	Noche				
/					
20	Mañana				
	Noche				
/					

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. (El local de contacto está en la página siguiente).

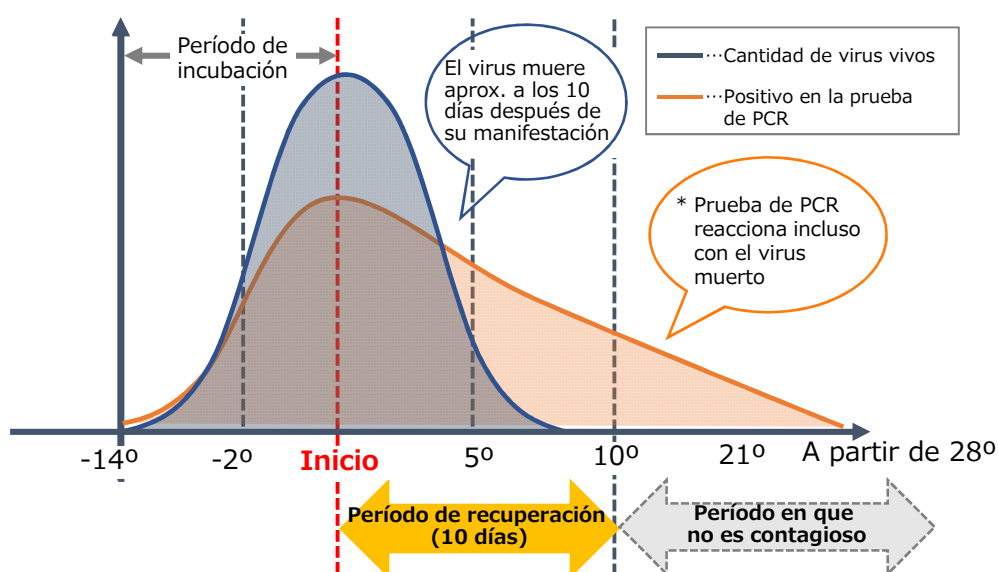
<Bases científicas>

- El nuevo coronavirus una vez en el cuerpo humano muere aproximadamente a los 10 días después de su manifestación, por lo que se reduce extremadamente la 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, después de que usted consulte con el médico, es posible que deba extender su período de recuperación.

Período de recuperación en Kanagawa



* 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) (1)Hao-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. (2)Wolfel, 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

Terminación de la recuperación

El Centro de Salud Pública de su jurisdicción le informará la fecha prevista para el final de la recuperación el día en que comience la recuperación. **Si no recibe ninguna comunicación nuestra sobre la extensión del período de recuperación, esta finalizará en la fecha prevista para el final de la recuperación.** Sin embargo, si experimenta fiebre u otros síntomas en los últimos 3 días del período de recuperación, según sea necesario, hay posibilidad de extender el período de recuperación. Si desea consultar sobre el período de recuperación, comuníquese con la Recepción de Soporte de Recuperación de Kanagawa.

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.

● Lista de los centros de salud pública

Actualmente las llamadas a los centros de salud pública están congestionadas y puede resultar difícil conectarse. Por lo tanto, agradecemos su comprensión previa.

	Ciudad donde vive	Nombre del centro de salud pública	Teléfono
Yokohama-shi	Tsurumi-ku	Tsurumi Fukushi Hoken Center	045-510-1832
	Kanagawa-ku	Kanagawa Fukushi Hoken Center	045-411-7138
	Nishi-ku	Nishi Fukushi Hoken Center	045-320-8439
	Naka-ku	Naka Fukushi Hoken Center	045-224-8332
	Minami-ku	Minami Fukushi Hoken Center	045-341-1185
	Konan-ku	Konan Fukushi Hoken Center	045-847-8438
	Hodogaya-ku	Hodogaya Fukushi Hoken Center	045-334-6345
	Asahi-ku	Asahi Fukushi Hoken Center	045-954-6146
	Isogo-ku	Isogo Fukushi Hoken Center	045-750-2445
	Kanazawa-ku	Kanazawa Fukushi Hoken Center	045-788-7840
	Kohoku-ku	Kohoku Fukushi Hoken Center	045-540-2362
	Midori-ku	Midori Fukushi Hoken Center	045-930-2357
	Aoba-ku	Aoba Fukushi Hoken Center	045-978-2438
	Tsuzuki-ku	Tsuzuki Fukushi Hoken Center	045-948-2350
	Totsuka-ku	Totsuka Fukushi Hoken Center	045-866-8426
	Sakae-ku	Sakae Fukushi Hoken Center	045-894-6964
	Izumi-ku	Izumi Fukushi Hoken Center	045-800-2445
Seya-ku	Seya Fukushi Hoken Center	045-367-5744	
Kawasaki-shi	Kawasaki-ku	Kawasaki Kuyakusho Chiiki Mimamori Shien Center	044-201-3223
	Saiwai-ku	Saiwai Kuyakusho Chiiki Mimamori Shien Center	044-556-6682
	Nakahara-ku	Nakahara Kuyakusho Chiiki Mimamori Shien Center	044-744-3280
	Takatsu-ku	Takatsu Kuyakusho Chiiki Mimamori Shien Center	044-861-3321
	Miyamae-ku	Miyamae Kuyakusho Chiiki Mimamori Shien Center	044-856-3265
	Tama-ku	Tama Kuyakusho Chiiki Mimamori Shien Center	044-935-3310
	Asao-ku	Asao Kuyakusho Chiiki Mimamori Shien Center	044-965-5163
Sagamihara-shi	Sagamihara-shi Hokenjo	042-769-8260	
Yokosuka-shi	Yokosuka-shi Hokenjo	046-822-4300	
Fujisawa-shi	Fujisawa-shi Hokenjo	0466-25-1111	
Chigasaki-shi/ Samukawa-machi	Chigasaki-shi Hokenjo	0467-38-3321	
Hiratsuka-shi/Oiso-machi/ Ninomiya-machi	Hiratsuka Hoken Fukushi Jimusho	0463-32-0130	
Hadano-shi/Isehara-shi	Hiratsuka Hoken Fukushi Jimusho Hadano Center	0463-82-1428	
Kamakura-shi/Zushi-shi/ Hayama-machi	Kamakura Hoken Fukushi Jimusho	0467-24-3900	
Miura-shi	Kamakura Hoken Fukushi Jimusho Misaki Center	046-882-6811	
Odawara-shi/Hakone- machi/Manazuru-machi/ Yugawara-machi	Odawara Hoken Fukushi Jimusho	0465-32-8000	
Minamiashigara-shi/ Nakai-machi/Oi-machi/ Matsuda-machi/Yamakita- machi/Kaisei-machi	Odawara Hoken Fukushi Jimusho Ashigarakami Center	0465-83-5111	
Atsugi-shi/Ebina-shi/ Zama-shi/Aikawa-machi/ Kiyokawa-mura	Atsugi Hoken Fukushi Jimusho	046-224-1111	
Yamato-shi/Ayase-shi	Atsugi Hoken Fukushi Jimusho Yamato Center	046-261-2948	

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 21:00

Recepción del Soporte de Recuperación de Kanagawa

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

24 horas

119 Kanagawa contra Corona

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