

Protéjase: Cómo hacerse exámenes de laboratorio de rutina con seguridad durante una pandemia

Ya que el Coronavirus, también conocido como COVID-19, sigue extendiéndose por los EE.UU., proteger su salud es muy importante. Como paciente que hace diálisis en su casa, las visitas rutinarias a la clínica para exámenes de laboratorio pueden ponerle en un mayor riesgo de infección. Sin embargo, los siguientes consejos sencillos pueden ayudar a protegerle de una posible exposición al virus.

Recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)



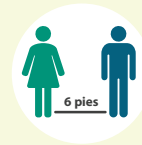
Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón por al menos 20 segundos.



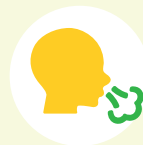
¿No hay dónde lavarse? Use Desinfectante de Manos y frote hasta que se seque.



Evite tocarse las manos, la nariz y los ojos.



Manténgase a al menos 6 pies de otras personas.



Manténgase alejado de otras personas enfermas.

Al llegar a la clínica:

- Llame desde el estacionamiento e infórmeles que ha llegado.
- Los CDC recomiendan esperar en su auto o fuera de la clínica hasta que le llamen o le digan que entre a la hora de su cita.

Si el Transporte Público es su única opción:

- Buses y trenes han aumentado sus prácticas de limpieza. Se le puede pedir que suba por la parte de atrás del bus. Si puede, siéntese al menos a 6 pies de otras personas. Lávese las manos tras de tocar cualquier superficie.
- Servicios compartidos/Taxis: han aumentado la capacitación con sus conductores sobre los síntomas de COVID-19 y la limpieza de vehículos tras su uso.

Otras alternativas a considerar:

Pregunte a su médico si su enfermera(o) de diálisis en casa puede realizar los análisis en su casa o con un laboratorio móvil disponible en su área.

Recursos Útiles:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

¿Debo usar mascarilla o guantes?

- Los CDC recomiendan cubrirse la cara con tela en lugares públicos donde son difíciles las medidas de distanciamiento social (ejem., tiendas de comida y farmacias).
- Las mascarillas deben ser de tela y no las usadas por personal médico, como mascarillas quirúrgicas o N-95.
- Usar guantes es una decisión personal. Si decide usar guantes, tenga cuidado de no tocarse la cara. Siempre cambie sus guantes después de cada lugar al que vaya y lávese las manos.

¿Y si tiene que esperar adentro?:

- Siéntese al menos a 6 pies de distancia de otros.
- Evite tocar superficies en lugares públicos como botones de ascensores, manijas de puertas, pasamanos y darle la mano a la gente.
- Use una servilleta o la manga para cubrir su mano o dedo antes de abrir una puerta o presionar un botón de ascensor.
- Lávese las manos después de tocar cualquier superficie en lugares públicos como reposabrazos, mostradores o baños.
- Lávese las manos antes de tocarse la cara. Tocarse la cara después de tocar una superficie sucia es como usted puede enfermarse.