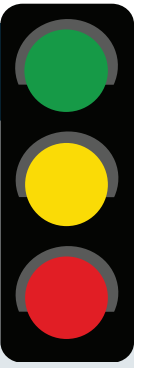


# HERRAMIENTA ZONA | Herramienta zona de autogestión COVID-19



Esta herramienta es utilizada por los proveedores de atención médica en todo el proceso de atención para educar y preparar a los pacientes para el autocontrol seguro de la enfermedad COVID-19.

## Plan de Autogestión COVID-19

El Nombre : \_\_\_\_\_ La fecha: \_\_\_\_\_

No fume y evite el humo de segunda mano.

### Zona VERDE: En control

- Puedo respirar fácilmente sin dificultad para respirar.
- No estoy experimentando opresión en el pecho.
- Mi nivel de energía es casi normal.
- Puedo pensar con claridad.

### Zona AMARILLA: Precaución

- Mi respiración es rápida.
- Tengo una tos nueva o que empeora.
- Estoy teniendo problemas para recuperar el aliento.
- Mis latidos del corazón se sienten mucho más rápido de lo habitual.
- Tengo fiebre
- Siento frío y estoy temblando - No puedo calentarme.
- Mi pensamiento es lento - mi cabeza se siente "borrosa".

### Zona ROJA: ¡Alerta Médica!\*

- Mi respiración es muy rápida.
- No puedo recuperar el aliento y no puedo decir una frase entera.
- Mis uñas o mis labios son pálidos y azules.
- Tengo dolor en el pecho.
- No puedo comer ni beber.
- Estoy confundido
- No puedo estar despierto.

### Zona VERDE significa que debo:



- Use oxígeno si se lo receta mi médico/proveedor de atención médica.
- Revise mi nivel de oxígeno (oximetría de pulso) si lo ordena mi médico/proveedor de atención médica.
- Lleve un diario de los síntomas, incluyendo la temperatura, la frecuencia cardíaca y los niveles de oxígeno, si así lo ordena mi médico/proveedor de atención médica.

### Zona AMARILLA significa que debo:



- Ser evaluado por mi médico/proveedor de atención médica.
- Llame o envíe un mensaje a mi médico o proveedor de atención médica. (No vaya al consultorio del médico a menos que se le indique que lo haga).
- Comparta mis síntomas y siga sus instrucciones.

#### Si recibe servicios de atención médica en el hogar:

La agencia: \_\_\_\_\_ El teléfono: \_\_\_\_\_

#### Mi médico/proveedor de atención médica:

La agencia: \_\_\_\_\_ El teléfono: \_\_\_\_\_

### Zona ROJA significa que debo:



- **¡Tomar medidas!**
- **Llame al 9-1-1 o llame con anticipación a su centro de emergencia local:** Notifique al operador que está buscando atención para alguien que tiene o puede tener COVID-19.

**Fuentes:** Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Enfermedad por Coronavirus 2019 (COVID-19): Síntomas del Coronavirus. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>. CDC: COVID-19: Cómo protegerse a sí mismo y a los demás. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>. Acceso: 3 de marzo de 2021.

Este material fue preparado por Health Services Advisory Group (HSAG) y modificado por Alliant Health Solutions (AHS), la Red de Innovación de Calidad de Medicare - Organización de Mejoramiento de Calidad para Alabama, Florida, Georgia, Kentucky, Louisiana, Carolina del Norte y Tennessee, bajo contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS), una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Los contenidos presentados no reflejan necesariamente la política de cms. Publicación No. 12SOW-AHSQIN-QIO-TO1-21-529

\*Esta lista no incluye todos los síntomas posibles. Por favor, discuta con su proveedor médico cualquier otro síntoma que sea grave o preocupante para usted.