



# RESPIRATORY RECOMMENDATIONS



Currently, Gonzaba Medical Group and health agencies recommend to **stay home if you are having fever and respiratory symptoms without trouble breathing.**

Urgent care and emergency department waiting rooms may become places where the COVID-19 (Coronavirus) infection can be spread, therefore at this time we are recommending that you stay home **unless necessary.** **Gonzaba Medical Group: (210) 921-3800 • COVID-19 hotline: (210) 207-5779.**

## HERE ARE RECOMMENDATIONS FROM THE CDC (CENTER FOR DISEASE CONTROL) REGARDING HOW TO MANAGE YOUR SYMPTOMS:



- Stay home. 
- Separate yourself from other people and animals in your home as possible.
- Call ahead before visiting your doctor or urgent care. We may be able to provide advice and guidance regarding when and where to go for appropriate evaluation and treatment.
- Wear a face mask if you have one, particularly if you need to share a room, vehicle or doctor's waiting room.
- Cover your cough and sneezes. 
- Do not share household items.
- Clean your hands often, particularly after touching your mouth, nose or coughing/sneezing.
- Clean "high touch" surfaces frequently, particularly if shared with others.

## MONITOR FOR THE FOLLOWING:


- Monitor for difficulty breathing. Minor chest discomfort and sensation of shallow breathing can occur; call your provider or seek medical attention if it worsens and you have trouble breathing. Use your inhalers every 4-6 hours if you have asthma or COPD. 
- If symptoms persist, particularly if fever continues more than 2 days, call your physician as he may be able to arrange testing by the health department (currently testing is still limited and needs authorization by the Health Department). 

**GONZABA MEDICAL GROUP DOES NOT PROVIDE CO-VID19 (CORONAVIRUS) TESTING.**

## YOU CAN FOLLOW THESE GENERAL RECOMMENDATIONS:

- Use acetaminophen (Tylenol<sup>TM</sup>) for fever. Call your provider if persistently over 100.5 F° despite medication. Call your provider if you are allergic to acetaminophen. 
- Use guaifenesin with or without dextromethorphan (Mucinex<sup>TM</sup>, Mucinex DM<sup>TM</sup> or Robitussin DM<sup>TM</sup>) for cough and congestion. Use tablets or sugar-free liquid if you are diabetic.
- Use cetirizine (Zyrtec<sup>TM</sup>), loratadine (Claritin<sup>TM</sup>) or fexofenadine (Allegra<sup>TM</sup>) for congestion. Diphenhydramine (Benadryl<sup>TM</sup>) can be used but may cause drowsiness.
- Do not take any of the above medications if you are allergic or have severe liver or kidney problems without asking your doctors. 

## WHEN DO I DISCONTINUE ISOLATION?

- If you have minor symptoms and are not tested for COVID-19, you can stop strict isolation two days after symptoms completely solve, but you should continue social distancing and most transmission-prevention recommendations. 
- If you are diagnosed with COVID-19, do not stop home isolation until advised by your provider, even if you are feeling better.

# RESPIRATORIO RECOMENDACIONES

El Grupo Médico Gonzaba y las agencias de salud recomiendan en estos momentos que usted **se quede en casa si tiene fiebre y tos sin dificultad para respirar.**

Actualmente las salas de espera y los departamentos de urgencias y emergencias pudieran convertirse en lugares donde la infección viral conocida como COVID-19 (Coronavirus) pudiera ser transmitida fácilmente, y por lo tanto en estos momentos recomendamos que es mejor quedarse en casa excepto en casos de **absoluta necesidad.** **Gonzaba Medical Group: (210) 921-3800 • COVID-19 hotline: (210) 207-5779.**

## AQUÍ ESTÁN LAS RECOMENDACIONES DE LA CDC (CENTRO PARA CONTROL DE INFECCIONES) EN CÓMO MANEJAR SUS SÍNTOMAS:

- Favor de quedarse en casa en aislamiento estricto.
- Separarse de otras personas y animales en su casa tanto como sea posible.
- Hablar por adelantado antes de visitar a su doctor o departamento de urgencias. Es posible que podamos asistirle y guiarle por teléfono acerca de cuándo y a donde buscar atención médica en caso necesario.
- Utilice, si tiene, máscara protectora al salir de la casa, particularmente si comparte algún vehículo, habitación o área de espera con otras personas.
- Cubra su boca al toser y estornudar.
- No comparta platos, utensilios y contenedores para alimentos y bebidas.
- Lávese las manos frecuentemente (hasta los codos), particularmente después de tocar su boca, nariz o al toser y estornudar.
- Limpie frecuentemente superficies que sean tocadas frecuentemente por usted u otros.



## DEBERÁ USTED VIGILAR LO SIGUIENTE:

- Monitorice por dificultad respiratoria. Dolores torácicos menores y sensación de falta de aire menores son esperados en la infección por COVID-19 y generalmente mejoran por sí mismos. Llame a su proveedor médico o busque atención médica si usted empeora y tiene dificultad respiratoria significativa.
- Utilice sus inhaladores si tiene asma o bronquitis crónica (COPD).
- Si los síntomas persisten, principalmente si tiene fiebre por más de dos días, hable a su proveedor médico ya que pudiera asistir a realizar exámenes de COVID-19 con el Departamento de Salud (en estos momentos los exámenes están restringidos y se requiere referencia aprobada e iniciada por un médico para poder obtenerla). **EL GRUPO MÉDICO GONZABA NO CUENTA EN ESTOS MOMENTOS CON LA INFRAESTRUCTURA NECESARIA PARA REALIZAR EL ESTUDIO DE CORONAVIRUS.**



## FAVOR DE SEGUIR LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES:

- Puede utilizar acetaminofén (Tylenol™) por fiebre. Hable a su proveedor médico si la fiebre persiste arriba de 100.5 F° a pesar de la medicina. Consulte con su médico si usted es alérgico al acetaminofén.
- Utilice guaifenesina con o sin Dextrometorfano (Mucinex™, Mucinex DM™ o Robitussin DM™) por tos con o sin flema. Utilice tabletas o jarabes sin azúcar si es usted diabético.
- Puede utilizar diphenhidramina (Benadryl™) pero esta medicina puede causar adormecimiento.
- Utilice cetirizina (Zyrtec™), loratadine (Claritin™) o fexofenadine (Allegra™) por congestión nasal.
- No tome ninguna de las medicinas anteriores si usted es alérgico(a) a ellas, o si tiene usted problemas renales o hepáticos sin hablar con su proveedor médico.



## ¿CUÁNDO TERMINO EL AISLAMIENTO ESTRICTO O CUARENTENA?

- Si usted tiene síntomas menores y no fue estudiado(a) para el Coronavirus, puede usted terminar el aislamiento estricto dos días después de que sus síntomas hayan desaparecido completamente.
- Si usted fue diagnosticado con el COVID-19 con exámenes médicos, no termine el aislamiento estricto hasta que sea aprobado por su médico y las autoridades de salud, inclusive si usted se siente completamente recuperado o recuperada.

