

Actualización del paciente y precauciones para COVID-19

Esta guía es para que los pacientes tengan un poco más de Intel sobre COVID-19, formas en que uno puede ayudar a evitar enfermarse y mantenerse sanos. Todos nuestros pacientes deben sentirse seguros al ingresar a nuestra oficina. A partir de ahora, no existe una cura para COVID-19, por lo tanto, como paciente informado, debe elegir su propia ruta para la salud y el bienestar. Al recibir un ajuste quiropráctico, ayuda a reducir el trauma y el estrés en el cuerpo que pueden causar dolor o disminuir la salud en general. Por lo tanto, nuestra lista para aumentar la salud y el bienestar incluiría:

1. Visita quiropráctica, rehabilitación, ejercicios, estiramientos y terapias musculares.
2. Practique la calma positiva consciente con meditación y técnicas de respiración profunda y constante.
3. Aire fresco y sol.
4. Obtenga al menos 8 horas de sueño de buena calidad.
5. Coma una dieta centrada en alimentos ricos en antioxidantes no inflamatorios y / o complemente con un alimento integral a base de multivitaminas.
6. Beber mucha agua.
7. Un cuerpo estresado es un cuerpo débil

Aquí hay una idea de lo que ha estado sucediendo con COVID-19.

El coronavirus es una versión del resfriado común con un componente de enfermedad respiratoria. Creemos que comenzó en Wuhan China y se ha extendido a muchos países. Piensan que el virus era originalmente de animales infectados. Las personas infectadas pueden contagiar esto a otros. Esto significa que si una persona que tiene COVID-19 tose o estornuda cerca de otra persona, esa persona también se infectará. Su saliva puede caer en la nariz de alguien, en su boca o incluso ser inhalada. Tocar otras superficies y luego tocar la cara, como los ojos, la boca y la nariz, no son las formas principales de obtener COVID-19, pero es posible. Cuantos más síntomas tenga uno, más contagiosos serán. Esté atento a los síntomas como tos seca, fiebre o falta de aire. COVID-19 puede variar de leve, moderado, severo y en algunos casos puede ser fatal. Los ancianos con diagnóstico médico crónico son los más afectados por el virus. Este grupo debe quedarse en casa hasta que la crisis termine. Dicho esto, queremos evitar cualquier tipo de propagación a cualquier paciente. Estamos tomando algunas

precauciones para prevenir COVID-19 y tratando de mantener nuestra oficina lo más higiénica posible para todos. Aquí hay algunas cosas a seguir:

SIEMPRE cubra su boca con un pañuelo desechable o dirija su tos o estornude en la curva de su brazo, no en sus manos o al aire. Asegúrese de lavarse las manos COMPLETAMENTE después de usar el baño, antes y después de comer, antes de tocarse los ojos, la nariz o la boca y después de tocar la mano de cualquier persona (los golpes de puño deben ser el movimiento para saludar, no los apretones de manos). Aquí hay un diagrama sobre cómo lavarse las manos.



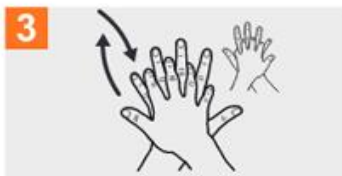
0 Mójese las manos con agua;



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



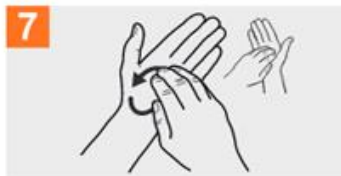
4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



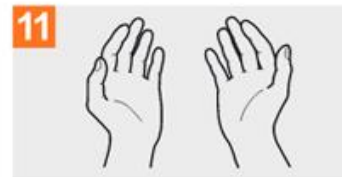
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.

Precauciones de la oficina para mantenerlo seguro a usted y a otros:

Los pacientes al entrar deben de tomar su temperatura.

- Es especialmente importante programar y mantener horarios. Se aplicará un límite de 5 pacientes en el consultorio en cualquier momento. Si pierde su tiempo, llame y asegúrese de que haya suficiente espacio para mantener la distancia física. Podemos pedirle que espere en su vehículo hasta que lo hagamos.
- Al entrar, les pediremos a todos los pacientes que pasen a lavarse las manos antes de tocar cualquier objeto y de nuevo antes de que se vayan de nuestra oficina.
- Al entrar la mayoría de los asientos se han separado al menos 6 pies. La única excepción es el sofá. Solo se puede sentar allí con otra persona si entraste con ellos.
- A cada paciente se le preguntará si tiene tos, falta de respiración y si ha viajado o ha tenido contacto con alguien que es positivo para COVID-19. Si hay algo positivo, siempre se requerirá que el paciente mantenga algo sobre su boca. Si no cumple, se le pedirá al paciente que se vaya.
- Es importante saber si un paciente está enfermo. Si la temperatura de alguien está elevada, serán escoltados a una habitación designada para esta situación y puerta cerrada.
- Aquellos con temperatura elevada solo se ajustarán y no harán otras terapias.
- Aquellos que estén enfermos las citas serán los viernes de 3 a 6 pm para mantener a los otros pacientes sanos.
- Los enfermos están obligados a cubrirse la boca con una máscara quirúrgica, un pañuelo o una toalla.
- Todos los procedimientos, incluidos los ajustes, se realizarán frente a los empleados y el quiropráctico.
- Si no tienen temperatura, pueden continuar con la rutina regular, pero todas las terapias se han ajustado para mantener a los pacientes a 6 pies de distancia. Pedimos a los pacientes que mantengan esta regla durante la visita.
- Cualquier cosa que toque un paciente debe limpiarse después de usar
- Los pacientes deben limitar su contacto si no es necesario, como pomos de las puertas, revistas, paredes, espejos.
- Si los pacientes pueden, también deben de limpiar todo lo que hayan tocado. (tenemos toallitas Clorox y vinagre con botellas de aceite de árbol de té en cada habitación)

- Nuestra oficina tiene desinfectante para manos en todas las habitaciones y mucho jabón en el baño. Recomendamos que lo usen después de tocar algo o cualquiera de nosotros en la oficina

Nuestra oficina permanecerá abierta, los tiempos pueden diferir si es necesario, pero continuaremos tratando a todos. Estaremos en contacto con cualquier cambio de oficina. El Dr. Cooke no los dejarán sin la opción de Opciones de atención de salud quiropráctica ante un trauma, lesión personal o atención general de salud y bienestar. Si tiene más preguntas sobre esto, no dude en llamarnos o enviarnos un correo electrónico al 843-501-3851 o thebodychiro@gmail.com. Nos preocupamos por la salud, la seguridad y el bienestar de todos nuestros pacientes y personal.

