



Instrucciones de aislamiento en el hogar para personas con infección por coronavirus-2019 (COVID-19) y personas que esperan los resultados de la prueba de detección de COVID-19

Las siguientes instrucciones son para personas que tiene COVID-19. También incluye información para sus hogares, familias o cuidadores.

Si usted está enfermo y ha sido diagnosticado con COVID-19 o se sospecha que tiene COVID-19 (porque ha estado expuesto a alguien con COVID-19), siga estos dos pasos críticos para ayudar a evitar que la enfermedad se propague a las personas de su hogar y comunidad.

Aislamiento en el hogar

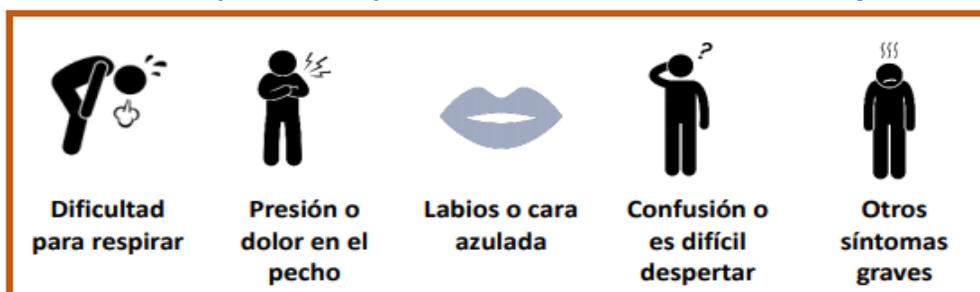
Si está enfermo y le han diagnosticado COVID-19 o se sospecha que tiene COVID-19 porque ha estado expuesto a alguna persona con COVID-19, siga estos pasos para evitar la propagación de la enfermedad.

Sepárese de otras personas en su hogar.

- Debe permanecer en una habitación diferente que las otras personas de su hogar tanto como sea posible. Use un baño separado, si está disponible. Si no hay un baño separado disponible, limpie el baño después de usarlo.
- Es especialmente importante mantenerse lejos de personas que tengan alto riesgo de enfermedad grave, tales como personas de 65 años de edad o más, mujeres embarazadas, personas que tienen enfermedades crónicas o un sistema inmunitario débil. Considere un alojamiento alternativo para ellas si es posible.

Aplice cuidados domiciliarios

- No salga de su casa, excepto para obtener atención médica.
- Descanse, beba mucho líquido, tome acetaminofeno (Tylenol®) para reducir el dolor y la fiebre.
 - Tenga en cuenta que a los niños menores de 2 años de edad no se les debe administrar un medicamento para el resfrío de venta libre sin hablar primero con un médico.
 - Tenga en cuenta que los medicamentos no “curan” la COVID-19 ni impiden que usted contagie los gérmenes.
- Busque atención médica (llame al 911) si sus síntomas empeoran, especialmente si está en mayor riesgo de enfermedad grave.
 - Los síntomas que indican que debe buscar atención médica incluyen:



- Si es posible, llame con anticipación **antes** de ir al consultorio de su médico o al hospital y dígales que está en aislamiento por COVID-19, de modo de evitar que otras personas se infecten. Esto permitirá que el personal de la asistencia médica se prepare para su llegada.
 - **No espere en una sala de espera y use una mascarilla facial en todo momento si es posible.**
 - Si llama al 911, debe notificar al despachante y a los paramédicos que usted se encuentra en aislamiento por COVID-19.
 - NO utilice el transporte público.

Quédese en su casa hasta recuperarse

- No vaya al trabajo, a la escuela ni a lugares públicos.
- Quédese en su casa hasta al menos 10 días después del comienzo de su enfermedad Y al menos 3 días después de haberse recuperado. Recuperarse significa que no tuvo fiebre por 72 horas sin usar medicamentos antipiréticos y que sus síntomas respiratorios (p. ej., tos, falta de aire) han mejorado.
- Si nunca se enfermó pero tiene COVID-19, quédese en su casa durante 10 días desde la fecha de su prueba de detección.
- Si debe salir de su casa mientras está enfermo, no use el transporte público. Use un vehículo personal, de ser posible. Si no puede conducir por sí mismo, mantenga la mayor distancia posible entre usted y el conductor, deje las ventanillas bajas y use una mascarilla si es posible.
- Si no tiene quien le ayude, haga los arreglos necesarios para que le dejen alimentos y otros artículos esenciales frente a su puerta, si es posible. Si necesita encontrarse con alguien frente a su puerta, use una mascarilla.

Sepárese de otras personas

- Quédese en una habitación por separado, lejos de otras personas en su hogar.
- Si tiene que estar en la misma habitación con otra persona, intente permanecer a una distancia segura de los demás, manteniéndose a 6 pies de distancia y usando una mascarilla facial, si es posible.
- Mantenga una buena circulación de aire en las habitaciones compartidas, usando ventiladores o abriendo las ventanas si puede hacerlo.
- **No permita la entrada de visitantes en su hogar.**
- No prepare ni sirva alimentos a otras personas.
- No cuide niños, si es posible.
- Cualquier persona que ingrese en su habitación, que limpie su habitación o su baño o entre en contacto con sus fluidos y/o secreciones corporales (p. ej., sudor, saliva, esputo, moco nasal, vómito, orina o diarrea) debe usar una mascarilla facial y guantes desechables, si es posible. Después de salir de su habitación, la persona debe quitarse y desechar los guantes primero, lavarse las manos, luego quitarse y desechar la mascarilla facial (tanto los guantes como la mascarilla facial deben desecharse en un bote de basura forrado) y limpiar sus manos nuevamente.

Evite la propagación

- **Cubra su tos y sus estornudos.** Cuando tosa o estornude, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel o estornude sobre una manga. No tosa o estornude en sus manos. Después de toser o estornudar en un pañuelo de papel, deseche el pañuelo de papel en un bote de basura forrado y lávese las manos de inmediato.
- **Lávese las manos con frecuencia y meticulosamente con agua y jabón durante al menos 20 segundos,** en especial después de toser, estornudar o sonarse la nariz, o después de haber ido al

baño. Si las manos no están visiblemente sucias, puede usarse un antiséptico de manos a base de alcohol con un contenido mínimo de alcohol del 62 %, en lugar de agua y jabón.

- **Evitar compartir elementos del hogar.** No comparta platos, vasos, tazas, utensilios de cocina, toallas, ropa de cama ni otros elementos con personas de su casa. Después de usar estos elementos, lávelos minuciosamente con agua y jabón. La ropa puede lavarse en una lavadora estándar con agua tibia y detergente; se puede agregar lavandina, pero no es necesario.
- **Limpie y desinfecte todas las superficies de “alto contacto” cada día.** Las superficies de alto contacto incluyen, por ejemplo, mesadas, repisas, picaportes, artefactos del baño, inodoros, teléfonos celulares, controles remotos de la televisión, llaves, teclados, mesas y mesillas de luz. Además, limpie y desinfecte cualquier superficie sobre la cual pueda haber líquidos corporales. Use aerosoles o toallitas de limpieza y desinfección doméstica, de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta del producto.

Cuarentena en el hogar

- Las personas de su casa, sus parejas íntimas, sus cuidadores, así como las personas que estuvieron a menos de 6 pies de usted durante más de 15 minutos mientras tenía síntomas y 48 horas antes de experimentar cualquier síntoma, se consideran “contactos cercanos”. Como estos contactos cercanos han estado expuestos, es posible que desarrollen COVID-19.
- Deben estar en cuarentena (no salir de la casa y mantenerse separados de usted) durante 15 días a partir de la última vez que estuvieron en contacto con usted, incluso si se sienten bien, porque pueden tardar entre 2 y 14 días en manifestar síntomas.

¿Qué sucede si no puede separarse de otras personas?

- Cualquier persona que siga estando en contacto cercano con usted deberá extender el período de cuarentena a 15 días desde la última vez que tuvo contacto cercano con usted o a partir del momento en que a usted se le dé el alta.

Gracias por su cooperación en este importante asunto de salud pública.

La COVID-19 puede ser estresante para muchas personas. Aquí se incluyen algunos consejos para el manejo de la salud emocional en tiempos de incertidumbre:

<http://www.acphd.org/media/558462/covid19-managing-emotional-health-20200306.pdf>.

Si tiene alguna pregunta adicional, consulte la totalidad de las opciones en www.acphd.org, llame a nuestra línea general sobre COVID al 510-268-2101 o envíenos un mensaje de correo electrónico a ncov@acgov.org.