

# Instrucciones de aislamiento en el hogar para personas con COVID-19

Las siguientes instrucciones son para personas que tienen pruebas positivas con COVID-19. También incluye información de cuarentena para sus contactos cercanos, familias o cuidadores.

*Si usted es un trabajador de atención médica o personal de primera respuesta, consulte la guía de su empleador.*

*Si su resultado es positivo en un sitio de pruebas comunitarias, atención de urgencia u hospital, informe a su proveedor médico de su resultado positivo.*

Todas personas que tienen resultados positivos deben aislarse y informar a todos sus contactos cercanos

## Cuidado en el hogar






No existe un tratamiento específico para el virus que causa COVID-19. Estos son los pasos que puede seguir para ayudarle a mejorar:

- Reposo
- Beba abundantes líquidos
- Tome acetaminofeno (Tylenol®) para reducir la fiebre y el dolor.
- Tenga en cuenta que a los niños menores de 2 años no se les debe dar ningún medicamento para el resfriado de venta libre sin hablar primero con un médico.
- Tenga en cuenta que estos medicamentos no "curan" la enfermedad y no le evitan propagar gérmenes.

## Buscando atención médica

Tome nota de cuándo comenzaron sus síntomas y continúe monitoreando su salud. Manténgase en contacto con su médico y busque atención médica inmediata si sus síntomas empeoran. Las personas que tienen 65 años o más o tienen un problema de salud como una enfermedad crónica o un sistema inmunitario débil pueden tener [un mayor riesgo de padecer de una enfermedad grave](#).

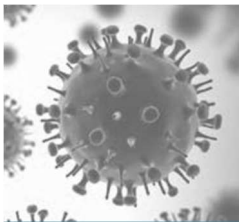
## Llame al 911 si hay señales de advertencia de emergencia

				
<b>Dificultad para respirar</b>	<b>Presión o dolor en el pecho</b>	<b>*Labios o cara azulada</b>	<b>Confusión o es difícil despertar</b>	<b>Otros síntomas graves</b>

Las personas con señales de advertencia de emergencia, incluyendo una lectura de oxímetro de pulso de menos de 94%, deben llamar al 9-1-1. Dígale al personal de despacho que puede tener COVID-19. Si no es urgente, llame con anticipación antes de visitar a su médico, es posible que usted pueda recibir consejos por teléfono.

Si tiene preguntas sobre COVID-19, autoaislamiento, cuarentena o COVID-19 en nuestra comunidad, llame al 2-1-1.

COVID-19 puede ser estresante para las personas, para obtener ayuda, llame al Equipo de bienestar comunitario al (805) 364-2750.



# Instrucciones de aislamiento en el hogar para personas con COVID-19

## PROTEGER A LOS DEMÁS

Siga los pasos a continuación para ayudar a evitar que la enfermedad se propague a las personas de su hogar y su comunidad.

### ¿Cuándo termina el aislamiento en mi hogar?

*Debe quedarse en casa y separarse de los demás hasta que termine su aislamiento o cuarentena.*

#### **Si tuvo síntomas, debe quedarse en su hogar hasta que:**

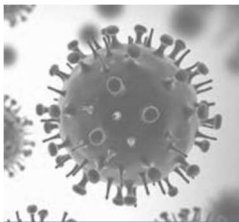
- No ha tenido fiebre durante al menos 24 horas (sin el uso de medicamentos que reducen las fiebres) Y
- Sus síntomas respiratorios han mejorado (por ejemplo, tos o falta de aire) Y
- Han pasado al menos 10 días desde que aparecieron sus síntomas por primera vez. Si sus síntomas persisten, su aislamiento será alargado.

#### **Si dio positivo por COVID-19 pero nunca tuvo ningún síntoma:**

- Debe quedarse en su hogar durante 10 días después de que se realizó la prueba, **pero**
- Si desarrolla síntomas, debe seguir las instrucciones anteriores.

### Sepárese de otras personas en su hogar

- Quédense en una habitación específica y lejos de otras personas en su hogar tanto como sea posible. Es particularmente importante mantenerse alejado de las personas que corren un mayor riesgo de contraer enfermedades graves.
- Use un baño separado. Si esto no es posible, limpie el baño después de usarlo (vea a continuación para más información).
- Manténgase al menos a 6 pies de distancia de los demás o use una cobertura facial cuando no pueda mantener el distanciamiento físico.
- Abra ventanas y utilice un ventilador o un aire acondicionado en espacios compartidos en el hogar, si es posible, para garantizar un buen flujo de aire.
- No permita visitas y limite el número de personas en su hogar.
- No toque mascotas u otros animales.
- No prepare ni sirva alimentos a otras personas. No coma con otros miembros del hogar.
- Quédense en casa excepto para recibir atención médica. No vaya al trabajo, a la escuela o a las áreas públicas.
- Si debe salir de casa, no utilice el transporte público. Utilice un vehículo personal si es posible. Si no puede conducir usted mismo, mantenga la mayor distancia posible entre usted y el conductor, deje las ventanas hacia abajo y use una máscara si es posible. Si no tiene una máscara, use una cobertura facial de tela.
- Si no tiene a alguien que le ayude, si es posible, haga arreglos para que la comida y otras necesidades se dejen en su puerta. Si necesita ayuda para encontrar servicios sociales, artículos esenciales como alimentos y medicinas llame al 2-1-1.



# Instrucciones de aislamiento en el hogar para personas con COVID-19

## Use una mascarilla o cobertura facial de tela cuando esté cerca de otros

- Debe usar una mascarilla cuando esté cerca de otras personas (por ejemplo, cuando comparte una habitación o vehículo) o mascotas y antes de entrar en un hospital o consultorio médico. Si no tiene una mascarilla, use una cobertura facial de tela.
- Tenga en cuenta que no se debe colocar una mascarilla o una cobertura facial de tela sobre ninguna persona que tenga problemas para respirar o que no pueda quitarla sin ayuda.
- Si usted no puede usar una mascarilla o cobertura facial de tela, entonces las personas que viven en su hogar no deben estar en la misma habitación con usted. Si deben entrar en su habitación, deben usar una mascarilla facial. Después de salir de su habitación, deben limpiarse inmediatamente las manos, luego quitarse y desechar su mascarilla facial, y lavarse las manos de nuevo.
- Use mascarillas y coberturas faciales de tela con precaución con los niños.* Bebés y niños menores de 2 años no deben usar coberturas faciales de tela. Los que tengan entre 2 y 8 años deben usarlos, pero bajo la supervisión de un adulto para asegurarse de que el niño pueda respirar con seguridad y evitar asfixia.

## Cúbrase la tos y estornudos

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tose o estornude. Tire los pañuelos usados en un basurero forrado con una bolsa; lávese inmediatamente las manos.

## Evite compartir artículos personales para el hogar

No comparta platos, vasos para beber, tazas, utensilios de alimentación, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas en su hogar. Lávelos bien con agua y jabón después de su uso.

## Límpiese las manos con frecuencia

Lávese las manos con frecuencia y a fondo, especialmente después de sonarse la nariz, toser o estornudar; ir al baño; y antes de comer o preparar alimentos. Use agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, limpie las manos con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60% de alcohol, cubriendo todas las superficies de las manos y frotándolas hasta que se sientan secas. Use agua y jabón si sus manos se ven sucias

## Limpie y desinfecte todas las superficies que se tocan frecuentemente todos los días

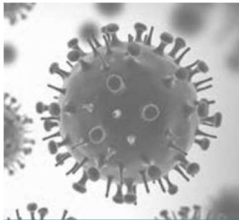
Las superficies táctiles que se tocan frecuentemente incluyen encimeras, mesas, pomos de puertas, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche. Además, limpie y desinfecte cualquier superficie que pueda tener líquidos corporales. Utilice aerosoles o toallitas de limpieza y desinfectantes del hogar, de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta del producto. Consulte las instrucciones de limpieza en [CDC website](#).

## Informe a sus "contactos cercanos" que están en riesgo de COVID-19 y que deben ponerse en cuarentena en su hogar.

Consulte las instrucciones para contactos cercanos en la página siguiente.

## Regresar al trabajo o la escuela

Cuando [finaliza el aislamiento en su hogar](#) (vea el cuadro anterior), ya no es infeccioso y puede continuar sus actividades de costumbre, incluido el regreso al trabajo o la escuela. No necesita una prueba negativa o una carta de Salud Pública para regresar al trabajo o la escuela.



# Instrucciones de aislamiento en el hogar para personas con COVID-19

## INFORMACION PARA SUS CONTACTOS CERCANOS

**Si tiene síntomas de COVID, o tiene una prueba positiva, debe informar a sus contactos cercanos que corren el riesgo de tener COVID-19 y deben ponerse en cuarentena.**

**Deberá informar a su empleador, ya que sus contactos cercanos también pueden estar en el lugar de trabajo.**

### Definición de contacto cercano

Un “contacto cercano” es una persona que:

- Estuvo a menos de 6 pies de la persona infectada por más de 15 minutos O
- Tuvo contacto sin protección con los fluidos y/o secreciones corporales de la persona infectada, por ejemplo, toser o estornudar en la persona, compartir utensilios o saliva, o cuidar de la persona sin usar el equipo de protección adecuado.
- Durante el período de 48 horas antes de que aparecieran los síntomas (o 48 horas antes de la prueba si la persona no tiene síntomas) hasta que la persona salga del aislamiento (aproximadamente 10 días o hasta que ya no esté enfermo, lo que sea más largo).

## Cuarentena

Debe informar a todos sus contactos cercanos que deben permanecer en cuarentena durante 14 días después de su último contacto con usted. Debe darles las [Instrucciones de cuarentena en el hogar](#). **Sus contactos cercanos deben quedarse en casa en cuarentena, incluso si se sienten bien.**

## Precauciones para contactos cercanos mientras está aislado

- Todos deben permanecer al menos a 6 pies de distancia de usted mientras está bajo aislamiento en el hogar.
- Si esto no es posible, cualquier persona que continúe en contacto cercano con usted deberá extender su período de cuarentena a 14 días desde la última vez que tuvo contacto cercano con usted durante su período de aislamiento, como se explica en las [Instrucciones de cuarentena en el hogar](#). Sus cuidadores y contactos domésticos deben usar una mascarilla desechable y guantes si limpian su habitación o baño o entran en contacto con los fluidos o secreciones de su cuerpo (como sudor, saliva, flema, mucosidad nasal, vómito, orina o diarrea).
- Deben quitarse y deshacerse de sus guantes primero, limpiarse las manos, luego quitarse y deshacerse de su mascarilla y volver a lavarse las manos. Consulte las instrucciones de limpieza. Consulte las instrucciones de limpieza en el sitio web de CDC. [CDC website](#)

## MÁS INFORMACIÓN

Para obtener más información, visite el sitio web de Salud Pública (<https://publichealthsb.org/> O <https://espanol.publichealthsb.org/>) o si tiene preguntas sobre COVID-19, autoaislamiento, cuarentena o COVID-19 en nuestra comunidad, llame al 2-1-1.

Llame a su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta relacionada con su salud. Si necesita ayuda para encontrar un proveedor de atención médica, llame al 2-1-1.