

Instrucciones para el Aislamiento en el Hogar debido a la Enfermedad de Coronavirus de 2019 (COVID-19)

Las siguientes instrucciones son para personas que han sido diagnosticadas con COVID-19 o que tienen un caso clínico sospechoso de COVID-19.

Información para personas con COVID-19 no hospitalizados

Cuidado en el Hogar

No hay un tratamiento antiviral aprobado y disponible para la infección de COVID-19, aunque se están realizando estudios experimentales. Las personas infectadas pueden tomar los siguientes pasos para aliviar sus síntomas:

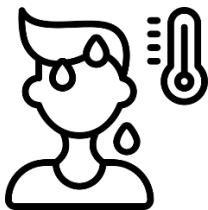
- Descansar y permitir que su cuerpo se recupere
- Manténgase hidratado—Beba suficiente líquidos, especialmente agua y otros líquidos con electrolitos.
- Tome acetaminofeno (como el Tylenol®) según sea necesario para reducir la fiebre y el dolor— Los niños menores de 2 años de edad no deben recibir cualquier medicamento de venta libre para el resfriado sin consultar primero a un proveedor de atención médica.

*Los medicamentos no “curan” el virus ni previenen la propagación del virus a otras personas, pero se recomiendan para aumentar su comodidad y aliviar algunos de los síntomas asociados con la enfermedad.

Solicitar Atención Médica

Solicite atención médica inmediata si empeoran sus síntomas, especialmente si corre mayor riesgo de enfermarse gravemente. Este incluye a las personas mayores de 65 años de edad, mujeres embarazadas, o personas que tienen condiciones médicas subyacentes, como una enfermedad crónica o que padecen de inmunodepresión.

Llame a su proveedor médico si experimenta cualquiera de los siguientes síntomas:



Dificultad al respirar



No puede retener líquidos



Deshidratación



Otros síntomas graves

Llame al 911 si experimenta cualquier síntoma que requiera asistencia de emergencia, tal como:

- La falta de aire
- Cara o labios azules
- Dolor o presión persistente en el pecho
- Aturdimiento o mareo severo y persistente



- Confusión nueva
- Nuevas convulsiones o convulsiones imparables
- Inconsciencia

Informe al operador de 911 que tiene COVID-19. Si es posible, utilice un cubrebocas antes de que lleguen los servicios médicos de emergencia.

Si no es urgente, llame a su proveedor de atención médica para obtener consejo médico. Es posible que le puedan asistir por teléfono. Si necesita visitar a una instalación de atención médica, asegúrese de ponerse un cubrebocas antes de ingresar a la instalación para proteger a los demás de contraer la infección.

COVID-19 puede ser estresante para ciertas personas. Visite nuestra página de web con más información sobre [el estrés y cómo sobrellevarlo](#) para obtener recursos para las familias, los padres y los cuidadores y conocer cómo cuidar a su salud mental y apoyar a sus seres queridos durante este brote. También puede resultarle útil saber que los Servicios de Salud Pública nunca divulgarán ni publicarán cualquier forma de información personal sobre su condición en su lugar de trabajo o escuela, al menos que sea necesario hacerlo para proteger a su salud o la salud de los demás.

Proteger a los Demás

Siga los siguientes pasos para prevenir la transmisión del COVID-19 a otras personas en su hogar y en su comunidad.

1. Quédese en casa, excepto si sea necesario obtener atención médica.

- No vaya al trabajo, la escuela ni a otras áreas públicas.
- Quédese en casa hasta que hayan pasado por lo menos 10 días desde que inicialmente aparecieron sus síntomas Y por lo menos 3 días después de que haya recuperado.

La recuperación se define como:

- 1) Cuando diez días han pasado desde que inicialmente aparecieron sus síntomas **Y**
 - 2) No ha tenido fiebre por al menos 24 horas/ un día sin el uso de un medicamento para la reducción de la fiebre **Y**
 - 3) Sus síntomas respiratorios (como la tos o la disnea) han mejorado.
- Si tiene que salir de su hogar cuando esté enfermo, no use los modos de transporte públicos. Use su vehículo personal se es posible. Si no puede manejar, mantenga lo mayor distancia posible entre usted y el conductor, maneje con las ventanas abiertas y use un cubrebocas.
 - Haga arreglos para la entrega de comida y otras necesidades a su hogar que se pueden dejar en su puerta. Si necesita encontrarse con alguien en la puerta, utilice un cubrebocas.

2. Sepárese de otras personas en su hogar.

- Seleccione un cuarto específico en su hogar que utilizará para separarse de otras



personas durante la recuperación —Permanezca en este cuarto lejos de otras personas cuanto más se pueda. Es especialmente importante mantenerse alejado de las personas que corren mayor riesgo de enfermarse gravemente si se infectan.

- Use un baño separado, si es posible. Si no es posible hacerlo, limpie y desinfecte el baño después de cada uso tal como se indica a continuación en este documento.
- Practique el distanciamiento social cuando esté cerca de otras personas en su hogar — Trate de mantenerse a por lo menos 6 pies de distancia de los demás.
- Abra las ventanas o use un abanico o un aire acondicionado en los espacios compartidos de su hogar para asegurar el buen flujo de aire.
- No deje que personas visiten su hogar.
- No maneje las mascotas u otros animales cuando esté enfermo.
- No prepare ni sirva comida a los demás.
- No cuide a los niños u otros en su hogar si es posible.
- Si no es posible separarse adecuadamente de otras personas en su hogar o si vive con individuos que corren mayor riesgo de enfermarse gravemente si se infectan con el COVID-19 (tal como los adultos mayores y las personas que padecen de enfermedades crónicas o inmunodepresión), favor de comunicarse con su proveedor de atención médica sobre las opciones disponibles para arreglos de vivienda alternativos. Le pueden referir a una forma de alojamiento temporal mientras que se recupera.

3. Usa una mascarilla facial si estará cerca de otras personas.

Debe usar una mascarilla facial cuando esté cerca de otras personas o de sus mascotas, tal como cuando comparte un cuarto o un vehículo y antes de entrar a la oficina de su proveedor médico. Si no puede usar un cubrebocas (por ejemplo, porque le hace difícil respirar), las personas que viven con usted no deben estar en el mismo cuarto que usted. Si tienen que entrar a su cuarto, deben usar un cubrebocas. Después de salir de su cuarto, deben lavarse las manos inmediatamente, luego quitarse y desechar la mascarilla o colocarla directamente en el lavadero si usan un cubrebocas reutilizable, y luego lavarse las manos de nuevo.

4. Cubra su tos y sus estornudos. Cubra su boca o nariz con un pañuelo o su manga cuando tosa o estornude. Tire el pañuelo usado en un bote de basura forrado, y lavase las manos inmediatamente con jabón y agua.

5. Evite compartir artículos domésticos. No comparta platos, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas, ropa de cama y sábanas, u otros artículos con otras personas en el hogar. Estos artículos deben lavarse minuciosamente después de cada uso con jabón y agua tibia.

6. Mantenga limpia sus manos. Todas las personas en su hogar deben lavarse las manos a conciencia y con frecuencia, especialmente después de sonarse la nariz, toser o estornudar, usar el baño y antes de comer o preparar comida. Use jabón y agua por al menos 20 segundos. Use desinfectante de manos que contenga por al menos un 60% de alcohol si no están disponibles jabón y agua y si sus manos no aparecen visiblemente sucias. Evite tocar los ojos, la nariz, y la boca con las manos no lavadas.

7. Limpie diariamente todas las superficies que se tocan con frecuencia.

Las superficies que se tocan con frecuencia incluyen a las encimeras, encima de las mesas, los



pomos, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, las tabletas y mesitas de noche. También limpie cualquier superficie que podría contener sangre, fluidos corporales y/o secreciones o excreciones sobre ellos. Desinfectelos con los [productos aprobados por la Agencia de Protección Ambiental \(EPA, por sus siglas en inglés\) contra el virus de COVID-19](#) (p. ej. Clorox Disinfecting Wipes, Lysol Clean & Fresh Multi-Surface Cleaner y Purell Professional Surface Disinfectant Wipes).

Instrucciones de Limpieza

- Siga las recomendaciones proporcionadas en las etiquetas del producto de limpieza, incluso las precauciones que debe tomar al aplicar el producto, como usar guantes o delintases, y asegúrese de mantener buena ventilación durante el uso del producto.
- Use una solución de cloro diluido o un desinfectante doméstico que tenga escrito “EPA-approved” en la etiqueta. Para averiguar que el producto funciona contra el virus, lea la etiqueta del producto, llame al número que comienza con 1-800 en la etiqueta, o visite <https://espanol.epa.gov/>

Cómo hacer una solución de cloro en casa

Mezcle 4 cucharaditas de cloro con un cuarto de galón (4 tazas) de agua. Para obtener un suministro más grande, mezcle 1/3 de taza de cloro con 1 galón (16 tazas) de agua.

Lea la guía de desinfección del [Coronavirus](#) COVID-19 para obtener más información.

- Lave bien la ropa.
- Quítese y lave inmediatamente su ropa o ropa de cama que contengan sangre, fluidos corporales y/o secreciones o excreciones.
- Use guantes desechables mientras maneje artículos sucios. Lavase las manos inmediatamente después de quitarse los guantes— Se pueden usar los guantes de goma para limpieza reutilizables como una alternativa si no hay guantes desechables disponibles y se deben quitar después de usarlos y colocarlos directamente en el lavador sin tocar nada más y debe lavarse las manos inmediatamente después de quitarse los guantes. Si no hay guantes o si no se pueden usar, lávese las manos inmediatamente a fondo después de tocar cualquier cosa que podría haberse puesto en contacto con fluidos corporales.
- Lea y siga las instrucciones en las etiquetas de ropa, otros artículos de ropa y el detergente. En general, lave y seque la ropa con la temperatura más cálida recomendada en la etiqueta de ropa.
- Tire todos los guantes, batas, mascarillas faciales y otros artículos contaminados **desechables** en un contenedor forrado antes de colocarlos con otros desechos domésticos. Lavase las manos inmediatamente después de tocar estos artículos. Si se usan guantes, batas, mascarillas o cubrebocas **reutilizables**, coloque estos artículos directamente en el lavado después de usarlos y lavase las manos completamente.



Información para Contactos Cercanos

Cuarentena

Cualquier persona que podría estar, o sabe que está, infectado con COVID-19 debe informar a todos sus contactos cercanos que es posible que tendrán que mantenerse bajo cuarentena por 14 días comenzando a partir del último día que tuvieron contacto con usted. **Si sus contactos cercanos se consideran [trabajadores esenciales de infraestructura crítica](#)**, es posible que tienen permiso para trabajar después de ser expuestos a un caso probable de COVID-19 si no presentan síntomas y pueden tomar precauciones adicionales para protegerse a sí mismo y a la comunidad. Los trabajadores esenciales de infraestructura crítica deben comunicarse con sus empleadores y visitar el sitio web de [los CDC para implementar prácticas de seguridad para trabajadores de infraestructuras críticas que pueden haber estado expuestos a una persona con COVID-19 presunto o confirmado](#) para obtener orientación. **Los contactos cercanos que son trabajadores no esenciales** deben seguir la orientación de cuarentena de 14 días.

Los contactos cercanos se clasifican como todos los miembros del hogar, cualquier persona que ha tenido contacto íntimo con usted y todas las personas que estaban dentro de 6 pies de distancia de una persona infectada por un total acumulado de 15 minutos o más durante un período de 24 horas a partir de 2 días antes del inicio de la enfermedad (para pacientes asintomáticos, 2 días antes de la recolección de la muestra de prueba) hasta el momento en que se aísla al paciente. Adicionalmente, cualquier persona que tuvo contacto con sus fluidos corporales y/o secreciones (Su tos o sus estornudos, si compartieron utensilios o saliva, o si le brindaron cuidado sin usar equipo de protección) podría necesitar ponerse bajo cuarentena. Deberían ponerse bajo cuarentena, aunque se sientan bien, porque puede tardar entre 2 a 14 días hasta que muestren síntomas. Refiérase a nuestra [orientación para personas bajo cuarentena en el hogar debido al contacto cercano con una persona con COVID-19](#) para obtener más información.

Precauciones que deben tomar las personas que han tenido contacto cercano

Se recomienda que todos se mantengan a por lo menos 6 pies de distancia de usted mientras que esté bajo aislamiento en su hogar. Si esto no es posible, cualquier persona que continúa en contacto cercano con usted deberá extender su período de cuarentena por 14 días desde la última vez que tuvo contacto cercano con usted.

Sus cuidadores y contactos domésticos deben usar un cubrebocas desechable y guantes si limpia su cuarto o baño, o si entran en contacto con sus fluidos corporales y/o secreciones (el sudor, la saliva, esputo, mucosa nasal, vómito, orina, o diarrea). Deben quitarse y eliminar sus guantes primero, después lavarse las manos, y luego quitarse y eliminar a su mascarilla facial y lavarse sus manos de nuevo (Si se usa una mascarilla facial o guantes reutilizables, ponga estos artículos directamente en el lavadero después de usarlos y siga los mismos pasos de eliminación).



Personas que hayan tenido contacto cercano con personas con COVID-19 deben monitorear su salud y llamar a su proveedor de atención médica si desarrollan síntomas e informarles que han tenido contacto cercano con un paciente confirmado o sospechoso de tener COVID-19.

Visite nuestro sitio web <http://www.icphd.org/> para obtener más información, recursos, y orientación. Favor de llamar a su proveedor de atención médica con cualquier pregunta relacionada con su salud. Si no tiene un proveedor de atención médica, si no tiene seguro médico, o si necesita ayuda para encontrar recursos comunitarios, llame al (442) 265-6700 para asistencia.

