

Instrucciones de Aislamiento Doméstico para Personas con Coronavirus-2019 (COVID-19) Infección y Personas que Esperan Resultados de la Prueba COVID-19

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

Si 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 prevenir que la enfermedad se propague a personas en su hogar y comunidad.

1. Sepárese de otras personas en su hogar.
 - En la medida de lo posible quédese en una habitación diferente, lejos de otras personas en su casa. Si tiene disponible, use un baño independiente. Si no hay un baño separado disponible, limpie el baño después de usarlo (consulte la página siguiente)
 - Es especialmente importante mantenerse alejado de las personas que tienen un mayor riesgo de contraer enfermedades graves, como personas mayores de 65 años, mujeres embarazadas, personas con enfermedades crónicas o sistemas inmunitarios débiles. Considere los arreglos de vida alternativos para ellos si es posible.

2. Quédese en casa y cuídese dentro de su hogar.
 - a. No salga de su casa (excepto para buscar atención médica).
 - i. Descanse, tome muchos líquidos, tome paracetamol (Tylenol®) para reducir la fiebre y el dolor. Nota: A los niños menores de 2 años no se les debe administrar ningún medicamento para el resfriado, sin hablar primero con un médico.
Tenga en cuenta que los medicamentos no "curan" COVID-19, y tampoco impiden esparcir los gérmenes.
 - b. Busque atención médica si sus síntomas empeoran, especialmente si tiene un alto riesgo de padecer una enfermedad grave.

Los síntomas que indican que usted debe buscar atención médica incluyen:



- Si es posible, llame **antes** de ir al consultorio de su médico u hospital y dígales que está siendo evaluado para la nueva infección por Coronavirus de 2019. Esto ayudará al proveedor de atención médica a tomar medidas para evitar que otras personas se infecten.
 - **No espere en ninguna sala de espera** y use una **máscara facial en todo momento si es posible**.
 - Si necesita una ambulancia, debe notificar a los paramédicos que está bajo aislamiento para el nuevo Coronavirus.
 - NO use transporte público.

Estos son los pasos adicionales que debe tomar para evitar que la enfermedad se propague a las personas de su hogar y a su comunidad:

Quédate en casa hasta que estés bien y recuperado

- No vaya al trabajo, a la escuela o a las áreas públicas.
- Quédese en casa hasta que hayan pasado al menos 7 días después de que aparecieran los síntomas por primera vez Y al menos 3 días después de que se haya recuperado. La recuperación significa que la fiebre se ha ido durante 72 horas sin que el uso de medicamentos para reducir la fiebre y los síntomas respiratorios (por ejemplo, tos, dificultad para respirar) hayan mejorado. Nota: En caso de que su proveedor de atención médica o autoridad apropiada como la Salud Pública del Condado de Mendocino dicten un período más largo de aislamiento, la fecha posterior controla.
- Mientras esté enfermo, solo salga de su casa para ver a un médico, no use 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 a alguien que le ayude, si es posible, haga arreglos para que la comida y otras necesidades se dejen en su puerta. Si necesitas encontrarte con alguien en tu puerta, usa una máscara.
- Después de la expiración del aislamiento debe usar una máscara cuando regrese a actividades esenciales y trabajo esencial fuera del hogar durante al menos 14 días después de que aparecieran los síntomas por primera vez

Sepárate de los demás

- Hospédese en una habitación específica y lejos de otras personas en su hogar tanto como sea posible.
- Si tienes que estar en la misma habitación con otra persona u otras personas en tu hogar, trata de mantenerte al menos a 6 pies de los demás y usa una mascarilla si es posible. Si no puedes usar una mascarilla, las personas que viven contigo deben usar una si es posible, mientras estén en la misma habitación contigo.
- Abra ventanas o 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 que los visitas.
- No manipule mascotas u otros animales mientras esté enfermo.
- No prepare ni sirva alimentos a otras personas.

- No se preocupe por los niños. Si es posible, haga arreglos para que otro adulto de confianza lo haga.
- Cualquier persona que entre en su habitación debe usar una máscara facial si es posible. Después de salir de su habitación, deben limpiarse inmediatamente las manos, luego quitarse y deshacerse de su máscara facial en un cubo de basura forrado, y luego lavarse las manos de nuevo.

Prevenga el Contagio

- **Cubra su Tos y Estornudos.** . Cuando tose o estornude, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo o estornude en la manga. No tose ni estornude en las manos. Después de toser o estornudar en un pañuelo de papel, tire el tejido a un cubo de basura forrado y lávese inmediatamente las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos
- **Lávese las manos con frecuencia y a fondo con agua y jabón durante al menos 20 segundos** – especialmente después de toser, estornudar o sonarse la nariz, o después de ir al baño, o el contacto con materiales húmedos como un pañuelo. El desinfectante de manos a base de alcohol con un contenido mínimo de 62% de alcohol también se puede utilizar en lugar de jabón y agua si las manos no están visiblemente sucias. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- **Evite compartir artículos para el hogar.** No comparta platos, vasos para beber, tazas, utensilios de alimentación, toallas, ropa de cama con otras personas en su hogar. Después de usar estos artículos, lávelos bien con agua y jabón. La ropa se puede lavar en una lavadora estándar con agua tibia y detergente; lejía puede añadirse, pero no es necesario.
- **No acepte visitas.**
- **Limpie y desinfecte todas las superficies** de "alto contacto" todos los días. Las superficies táctiles altas incluyen, por ejemplo, contadores, mesas, pomos de puerta, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, mandos a distancia de televisión, teclas, teclados, mesas 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.

Cuarentena

- Las personas en su casa, sus parejas íntimas, así como las personas que le proporcionan o le brindan atención sin usar una máscara, bata y guantes, se consideran "contactos cercanos". Debido a que estos contactos cercanos han sido expuestos, es posible que obtengan COVID-19.
- Deben ponerse en cuarentena automáticamente (no salir de la casa y permanecer separados de usted) durante 14 días, incluso si se sienten bien porque pueden tomar 2– 14 días para que muestren síntomas.

¿Y si no puedes separarte de los demás?

- Se recomienda que todos se mantengan al menos a 6 pies de distancia de usted mientras usted está bajo aislamiento de la casa. Si esto no es posible, cualquier persona que continúe en estrecho contacto con usted tendrá que extender su período de cuarentena a 14 días desde la última vez que tuvo contacto cercano con usted.

- Los cuidadores y los contactos domésticos deben usar una mascarilla y guantes desechables si limpian su habitación o baño o entran en contacto con los fluidos corporales y/o las secreciones (como sudor, saliva, esputo, moco nasal, vómito, orina o diarrea). Deben quitarse y deshacerse de sus guantes primero, limpiarse las manos, luego quitarse y desechar su máscara facial, y limpiarse las manos de nuevo.

Gracias por su cooperación en este importante asunto de salud pública

COVID-19 puede ser estresante para muchas personas, aquí hay algunos consejos para manejar la salud emocional durante momentos inciertos en:

<https://www.mendocinocounty.org/community/novel-coronavirus/behavioral-health-resources>.

Si tiene alguna pregunta adicional, póngase en contacto con (707) 391-3593 o conveys@mendocinocounty.org