

Instrucciones de aislamiento en el hogar para personas con infección por enfermedad por coronavirus (COVID-19)

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

Cuidados en el hogar

- No existe un tratamiento específico para el virus que causa COVID-19. Estos son los pasos que puede seguir para ayudarlo a mejorar:
- Descanso
- Beber mucho líquido
- 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 sin receta para el resfriado sin antes hablar con un médico.
- Tenga en cuenta que estos medicamentos no "curan" la enfermedad y no le impiden propagar gérmenes.

Buscando atención médica

Busque atención médica inmediata si sus síntomas empeoran, especialmente si tiene un mayor riesgo de enfermedad grave. Esto incluye a personas mayores de 65 años, embarazadas o que tienen un problema de salud como una enfermedad crónica o un sistema inmunitario débil. Se recomienda que busque atención médica para síntomas graves, como:



Las personas con síntomas que amenazan la vida deben llamar al 911. Informe al personal de despacho que tiene COVID-19. Si es posible, póngase una mascarilla antes de que lleguen los servicios médicos de emergencia.

Si no es urgente, llame con anticipación antes de visitar a su médico, puede recibir asesoramiento por teléfono. Si visita un centro de salud, póngase una máscara antes de ingresar para proteger a otros de contraer la infección.

COVID-19 puede ser estresante para las personas, visite <http://www.stancounty.com/bhrs/covid.shtm> para aprender cómo cuidar su salud mental y apoyar a sus seres queridos. Si necesita hablar con alguien acerca de su salud mental, comuníquese con su médico o llame al (209) 558-4600 para obtener asistencia de emergencia del condado de Stanislaus, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana. Si habla otro idioma, tiene a su disposición servicios de asistencia lingüística gratuitos. Llame al 1-888-376-6246 (TTY: 711).

Para más información sobre COVID-19:

Llame al (209) 558 7535 O Visite <http://www.schsa.org/coronavirus/>

Adaptado del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Angeles

Modificado el 4 de Diciembre 2020

Instrucciones de aislamiento en el hogar para personas con infección por enfermedad por coronavirus (COVID-19)

PROTEGIENDO A OTROS

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

Quédese en casa excepto para recibir atención médica

- No vaya al trabajo, la escuela o las áreas públicas.
- Quédese en casa hasta que hayan pasado al menos 10 días después de que aparecieron sus síntomas y al menos 1 día después de que se haya recuperado. La recuperación significa que su fiebre ha desaparecido durante 24 horas sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre y sus síntomas respiratorios (por ejemplo, tos, falta de aliento) han mejorado.
- Si debe salir de su hogar mientras está enfermo, no use el transporte público. Use un vehículo personal si es posible. Si no puede conducir, mantenga la mayor distancia posible entre usted y el conductor, baje las ventanas y use una máscara si es posible.
- Si no tiene a alguien que lo ayude, si es posible, haga arreglos para que se dejen alimentos y otras necesidades en su puerta. Si necesita encontrarse con alguien en su puerta, use una máscara.

Separarse de otras personas en su hogar

- Quédese 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 enfermedad grave. Considere arreglos de vivienda alternativos para ellos si es posible.
- Use un baño separado. Si esto no es posible, limpie el baño después de usarlo (ver más abajo)
- Trate de mantenerse al menos a 6 pies de los demás.
- Abra las ventanas o use un ventilador o un aire acondicionado en espacios compartidos de la casa, si es posible, para garantizar un buen flujo de aire.
- No permita visitas y limite la cantidad de personas en su hogar.
- No manipule mascotas u otros animales mientras esté enfermo.
- No prepare ni sirva comida a otros.
- No cuide a los niños si es posible.

Use una máscara facial cuando esté cerca de otros

Debe usar una máscara facial cuando esté cerca de otras personas (por ejemplo, compartiendo una habitación o vehículo) o mascotas y antes de ingresar al hospital o al consultorio del médico. Si no puede usar una máscara facial (por ejemplo, porque causa problemas para respirar), las personas que viven con usted no deberían estar en la misma habitación que usted. Si deben ingresar a su habitación, deben usar una máscara facial. Después de salir de su habitación, deben limpiarse las manos de inmediato, luego quitarse y desecharse la mascarilla, y volver a lavarse las manos.

Cubra sus toses y estornudos

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Tire los pañuelos usados en un bote de basura forrado; Lávese las manos inmediatamente.

Para más información sobre COVID-19:

Llame al (209) 558 7535 o Visite <http://www.schsa.org/coronavirus/>

Adaptado del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Angeles

Modificado el 4 de Diciembre 2020

Instrucciones de aislamiento en el hogar para personas con infección por enfermedad por coronavirus (COVID-19)

Evite compartir artículos personales del hogar

No comparta platos, vasos, tasas, utensilios para comer, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas en su hogar. Lávelos a fondo con agua y jabón después de su uso.

Límpiese las manos con frecuencia

Lávese las manos con frecuencia y por completo, especialmente después de sonarse la nariz, toser o estornudar; yendo al baño; y antes de comer o preparar comida. Use agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, lávese las manos con un desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol, cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que se sientan secas. Use agua y jabón si sus manos están visiblemente sucias.

Limpie y desinfecte todas las superficies de "alto contacto" todos los días

Las superficies de alto contacto incluyen mostradores, mesas, perillas de las puertas, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche. Además, limpie y desinfecte cualquier superficie que pueda tener fluidos corporales. Use aerosoles o toallitas de limpieza y desinfectantes para el hogar, de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta del producto. Consulte las instrucciones de limpieza en *Limpieza y desinfección de su hogar en el sitio web de Salud Pública*.

INFORMACIÓN PARA SUS CONTACTOS CERCANOS

Cuarentena

Asegúrese de informar a todos sus contactos cercanos que necesitan estar en cuarentena durante 14 días después de su último contacto con usted. Los contactos cercanos incluyen a todos los miembros del hogar, cualquier contacto íntimo y todas las personas que estuvieron a menos de 6 pies de usted durante más de 15 minutos, comenzando 48 horas antes de que comenzaran sus síntomas hasta que finalice su período de aislamiento. Además, cualquier persona que haya tenido contacto con los fluidos y / o secreciones de su cuerpo (como tosió / estornudó, compartió utensilios o saliva o le brindó atención sin usar equipo de protección) debe estar en cuarentena. Deben ponerse en cuarentena por sí mismos, incluso si se sienten bien, ya que pueden tardar de 2 a 14 días en mostrar síntomas. Consulte [la guía de cuarentena domiciliar para las personas expuestas a COVID-19](#). ([English](#)), ([Spanish](#))

Precauciones para contactos cercanos

Se recomienda que todos se mantengan al menos a 6 pies de distancia de usted mientras esté 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 **10** días desde la última vez que tuvo contacto cercano con usted.

Sus cuidadores y contactos domésticos deben usar una mascarilla desechable y guantes si limpian su habitación o baño o entran en contacto con sus fluidos corporales y / o secreciones (como sudor, saliva, esputo, 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.

¿Qué debo hacer si tengo preguntas adicionales?

Visite el sitio web de Salud Pública para obtener más información sobre el coronavirus. Llame a su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta relacionada con su salud.

Para más información sobre COVID-19:

Llame al (209) 558 7535 O Visite <http://www.schsa.org/coronavirus/>

Adaptado del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Angeles

Modificado el 4 de Diciembre 2020