



INSTRUCCIONES DE AISLAMIENTO EN EL HOGAR Y CUARENTENA PARA PERSONAS DIAGNOSTICADAS O QUE SE SOSPECHEN QUE TENGAN COVID-19 Y PARA LAS PERSONAS EN SU HOGAR O SUS CONTACTOS CERCANOS

Las siguientes instrucciones son para personas que están aislando o que están bajo cuarentena en su hogar u otra residencia. Estas instrucciones no están destinadas a personas que se encuentran aisladas o en cuarentena en un lugar identificado por el Condado.

INSTRUCCIONES DE AISLAMIENTO EN EL HOGAR	INSTRUCCIONES DE CUARENTENA EN EL HOGAR
<p>Si le diagnosticaron o si se sospecha que tenga COVID-19, debe seguir estos pasos de aislamiento en el hogar para prevenir la propagación de la enfermedad.</p> <p>Quéde e en casa hasta que esté recuperado</p> <ul style="list-style-type: none"> • La mayoría de las personas con COVID-19 tendrán una enfermedad leve y pueden mejorar con la atención adecuada en el hogar sin la necesidad de consultar a un proveedor. Si tiene 65 años o más, está embarazada o tiene una afección de salud como enfermedad cardíaca, asma, enfermedad pulmonar, diabetes, enfermedad renal o un sistema inmunitario debilitado, tiene un mayor riesgo de sufrir enfermedades o complicaciones más graves. • No vaya al trabajo, la escuela o las áreas públicas. • Quéde se en casa hasta al menos 7 días después de haberse enfermado <u>Y</u> al menos 3 días después de haberse recuperado. La recuperación significa que su fiebre (la fiebre es una temperatura corporal de 100.0F o más) ha desaparecido durante 72 horas sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre (por ejemplo, Tylenol®) y sus síntomas respiratorios (por ejemplo, tos, dificultad para respirar) han mejorado. • Si nunca se enfermó, pero tiene COVID-19, quéde se en casa durante al menos 7 días después de la fecha de su prueba. • Las personas en su hogar, sus parejas íntimas y los cuidadores se consideran "contactos cercanos" y deben seguir las Instrucciones de cuarentena domiciliaria. Por favor comparta este documento con ellos. <p>¿QUÉ PASA SI NO PUEDE SEPARARSE DE OTROS?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cualquier persona que continúe en contacto cercano con usted deberá comenzar un nuevo ciclo de cuarentena de 15 días desde el último día en que tuvo contacto cercano con usted o desde la fecha de su liberación de la cuarentena. 	<p>Si vive en el mismo hogar O tuvo contacto cercano con alguien diagnosticado o con sospecha de tener COVID-19, debe seguir estos pasos de cuarentena en el hogar. Los síntomas pueden demorar de 2 a 14 días, por lo que es posible que no sepa si está infectado o no hasta que hayan pasado 14 días. Debe quedarse en casa para no transmitir la infección a otra persona.</p> <p>QUÉDESE EN CASA PARA VER SI DESARROLLA SÍNTOMAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Su último día de cuarentena es 15 días desde la última vez que estuvo en contacto cercano con la persona con COVID-19. Si continúa el contacto cercano, el período de cuarentena de 15 días tendrá que reiniciarse. <ul style="list-style-type: none"> o El contacto cercano significa que ha estado a menos de 6 pies de la persona con COVID-19 durante más de 10 minutos o que ha tocado líquidos o secreciones corporales sin tomar las precauciones adecuadas. o Si no puede evitar el contacto cercano, debe permanecer en cuarentena hasta 15 días después de que la persona con COVID-19 complete su período de aislamiento. Es probable que sea al menos 21 días en total. <p>¿QUÉ PASA SI DESARROLLA SÍNTOMAS?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si desarrolla síntomas, puede tener COVID-19 y debe seguir las Instrucciones de aislamiento en el hogar. • Monitoree sus síntomas de cerca y busque atención médica si los síntomas se vuelven severos. No necesita hacerse la prueba solo para confirmar la infección, ya que la mayoría de las personas con infección respiratoria, incluyendo COVID-19, tendrán una enfermedad leve que puede mejorar con la atención domiciliaria.



¿Salud Pública notificará a mi lugar de trabajo?

Salud Pública no notificará ni divulgará ninguna información personal acerca de usted a su lugar de trabajo a menos que sea necesario para proteger su salud o la salud de los demás.

RESTRICCIONES E INFORMACIÓN QUE APLICAN A LAS PERSONAS EN AISLAMIENTO Y AQUELLAS EN CUARENTENA EN EL HOGAR

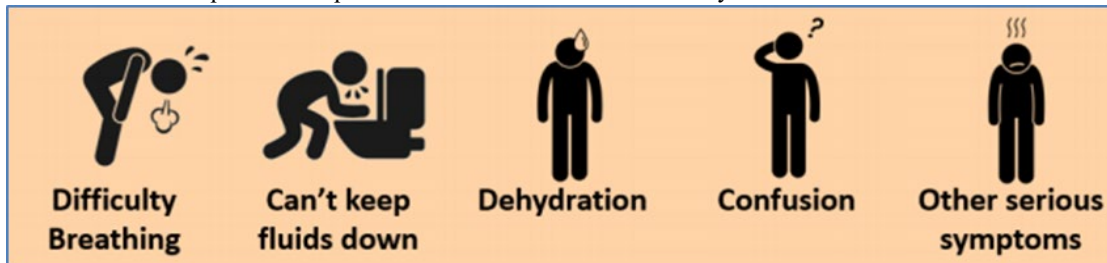
- Quédese en casa. No vaya al trabajo, la escuela o a áreas públicas.
- Separarse de los demás en su hogar. Permanezca en una habitación específica y alejado de otras personas en su hogar tanto como sea posible. Es muy importante mantenerse alejado de las personas que corren un mayor riesgo de enfermedad grave.
- Use un baño separado, si está disponible.
- No prepare ni sirva alimentos a otros.
- No permita que los visitantes ingresen a su hogar.
- No utilice el transporte público, viajes compartidos o taxis.

PREVENGA LA PROPAGACIÓN

- **Cubra sus toses y estornudos.** Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable o estornude en la manga, no en las manos, después bote el pañuelo desechable en un basurero forrado e lávese las manos inmediatamente.
- **Lávese las manos frecuente y abundantemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos,** especialmente después de toser, estornudar o sonarse la nariz, o después de ir al baño. Puede usar desinfectante para manos a base de alcohol con un contenido mínimo de 62% de alcohol en lugar de agua y jabón si las manos no están visiblemente sucias.
- **Evite compartir artículos del hogar.** No comparta platos, tazas, utensilios, toallas, ropa de cama y otros artículos con 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; se puede agregar blanqueador, pero no es necesario.
- **Limpie y desinfecte todas las superficies de "alto contacto" todos los días.** Las superficies de alto contacto incluyen, p. mostradores, mesas, perillas de las puertas, accesorios, inodoros, teléfonos, controles remotos de TV, teclas, teclados, mesas 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.

PRÁCTICA DE CUIDADO EN CASA

- Descanse, beba muchos líquidos, tome acetaminofén (Tylenol®) para reducir la fiebre y el dolor.
 - o 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 antes hablar con un médico.
 - o Tenga en cuenta que los medicamentos no "curan" COVID-19 y no le impiden propagar los gérmenes.
- Busque atención médica si sus síntomas empeoran, especialmente si tiene un mayor riesgo de enfermedad grave.
 - o Los síntomas que indican que debe buscar atención médica incluyen:



Respiración dificultosa No puede retener líquidos Deshidratación Confusión Otros problemas serios

- Si es posible, llame con anticipación antes de ir al consultorio de su médico u hospital y dígales que se encuentra en aislamiento para COVID-19 para preparar al personal de atención médica para su llegada y proteger a otros de la infección.
 - o **No espere en las salas de espera y use una mascarilla en todo momento si es posible.**
 - o Si llama al 911, debe notificarle al despacho y a los paramédicos que está bajo aislamiento para COVID-19.
 - o **NO** use el transporte público.



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

COVID-19 puede ser estresante para muchas personas, aquí hay algunos consejos para controlar la salud emocional durante tiempos de incertidumbre en:

<https://socoemergency.org/emergency/novel-coronavirus/mental-health/>

Si tiene alguna pregunta adicional, consulte todas las opciones en: <https://socoemergency.org/>, o en el [condado de Sonoma 211](#) o llamando al [2-1-1](#).