



Instrucciones de Aislamiento en el Hogar para Personas Diagnosticadas o con Probabilidad de tener COVID-19

Las siguientes instrucciones son para personas que se están aislando en su hogar u otra residencia por orden de su proveedor de atención médica o del Departamento de Salud del Condado de Sonoma. También incluye información para sus hogares, familias o cuidadores. Estas instrucciones no están destinadas a personas que se aíslan en un lugar identificado por el Condado.

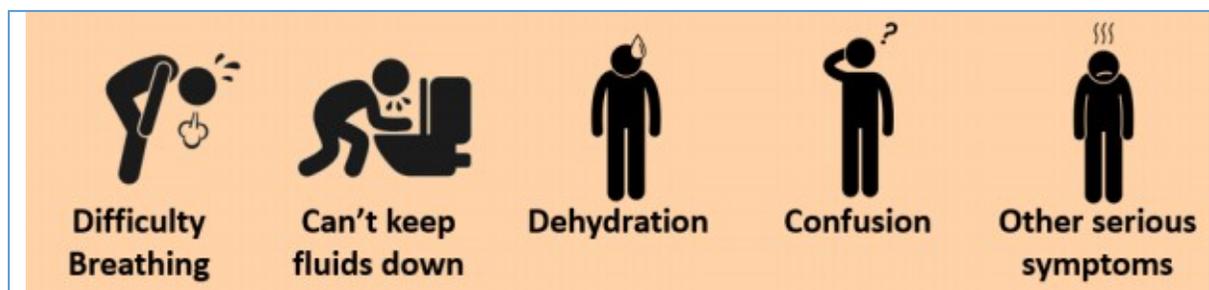
Si le han diagnosticado COVID-19 es probable que tenga COVID-19 de acuerdo con su proveedor de tratamiento, siga estos dos pasos críticos para ayudar a prevenir que la enfermedad se propague a las personas en su hogar y comunidad.

1. Sepárese de otras personas en su hogar.

- Quédese en una habitación diferente, lejos de otras personas en su hogar lo más posible. Use un baño separado si está disponible. Si no hay un baño separado disponible, límpielo después de usarlo (vea la página siguiente)
- Es sumamente importante mantenerse alejado de las personas que corren un mayor riesgo de enfermedades graves, como las personas mayores de 65 años, las mujeres embarazadas, las personas que tienen enfermedades crónicas o los sistemas inmunes débiles. Considere arreglos de vivienda alternativos para ellos si es disponible.

2. Quédese en casa y practique el cuidado en el hogar.

1. No salga de su casa (excepto para buscar atención médica).
2. Descanse, beba muchos líquidos, tome acetaminofén (Tylenol) para reducir la fiebre (la fiebre es una temperatura corporal de 100.0F o más) y el dolor.
 - Tenga en cuenta que a los niños menores de 2 años no se les debe dar ningún medicamento para el resfriado sin antes hablar con un médico.
 - Tenga en cuenta que los medicamentos no “curan” COVID-19, y no le impiden propagar los gérmenes.
3. Busque atención médica si sus síntomas empeoran, especialmente si tiene un mayor riesgo de enfermedad grave.
 - Los síntomas que indican que debe buscar atención médica incluyen:



- Si es posible, llame con anticipación antes de ir al consultorio de su médico u hospital y dígame que lo están evaluando para la nueva infección por coronavirus 2019. Esto ayudara 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 mascarilla en todo momento si es posible.
- Si necesita viajar en ambulancia, debe notificar a los paramédicos que está bajo aislamiento por el coronavirus.

Estos son los pasos adicionales que debe seguir para evitar que la enfermedad se propague a las personas en su hogar y su comunidad.

1. Quédese en casa hasta que esté bien y recuperado.

- No vaya al trabajo, la escuela o las áreas públicas.
- Quédese en casa por lo menos 10 días desde que aparecieron los síntomas por primera vez y al menos 24 horas sin fiebre sin medicamentos para bajar la fiebre (la fiebre es una temperatura corporal de 100.0F o más) y los síntomas (por ejemplo, tos, falta de aliento) han mejorado.
- Si nunca desarrolla síntomas, quédese en casa durante al menos 10 días después de la fecha de su prueba positiva (que es la fecha en que se recolectó la muestra de prueba).
- Mientras esté enfermo, solo salga de su casa para ver a un médico, 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, si es posible baje las ventanas y use una máscara.
- Si no tiene a alguien que lo ayude, si es posible, haga arreglos para que la comida y otras necesidades se dejen en su puerta. Si necesita encontrarse con alguien en su puerta, use una máscara.

2. Sepárese de los demás.

- Quédese en una habitación específica y lejos de otras personas en su hogar lo más posible.
- Si tiene que estar en la misma habitación con otra persona u otras personas en su hogar, trate de mantenerse al menos a 6 pies de distancia de los demás y use una mascarilla si es posible. Si no puede usar una máscara facial, las personas que viven con usted deben usar una si es posible, mientras están en la misma habitación que usted.
- Habrá ventanas o use un ventilador o un aire acondicionado en espacios compartidos de la casa, para asegurar un buen flujo de aire
- No permita visitas en su hogar.
- No toque mascotas u otros animales mientras esté enfermo.
- No prepare ni sirva comida a otros.
- No cuidar a los niños. Si es posible, haga arreglos para que otro adulto de confianza lo haga.
- Cualquier persona que ingrese a su habitación debe usar una mascarilla si es posible. Después de salir de su habitación, deben lavarse las manos de inmediato, luego quitarse y desechar la mascarilla en un bote de basura forrado, luego lavarse las manos nuevamente.

3. Prevenga el contagio

- **Cubra sus toses y estornudos.** Cuando tosa o estornude, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable o estornude en la manga. No tosa ni estornude en sus manos. Después de toser o estornudar en un pañuelo desechable, bótelo en un bote de basura forrado e inmediatamente lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- **Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón 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 desechable. También se 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 tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

- **Evite compartir artículos para el hogar.** No comparta platos, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas, ropa de cama u 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 necesario.
- **No tener visitantes.**
- **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, controles remotos de TV, llaves, teclados de computadora, mesitas de noche. Además, limpie y desinfecte cualquier superficie que pueda tener líquidos corporales. Use aerosoles o toallitas de limpieza y desinfectantes, de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta del producto.

4. Cuarentena

- Las personas en su casa, su pareja íntima y cuidadores, así como las personas que estuvieron a menos de 6 pies de usted durante más de 15 minutos mientras tuvo síntomas, se consideran “contactos cercanos”. Debido a que estos contactos han sido expuestos, es posible que reciban COVID-19.
- Deben ponerse en cuarentena por si mismos (no salir de la casa y permanecer separados de usted) durante 14 días, incluso si se sienten bien, ya que pueden tomar 2 a 14 días para que muestren síntomas. Los contactos se pueden liberar el día 15 de la cuarentena si no son sintomáticos.

5. Qué pasa si no puedes separarte de los demás?

- Se recomienda que todos se mantengan al menos a 6 pies de distancia de usted mientras este bajo aislamiento en el hogar. Si esto no es posible, cualquier persona que continúe en contacto cercano con usted deberá extender su periodo de cuarentena a 14 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/ o secreciones (como sudor, saliva, esputo, mucosidad nasal, vomito, 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.

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 a <https://socoemergency.org/>, o [Sonoma County 211](#) o llame al [2-1-1](#).