



INSTRUCCIONES DE AISLAMIENTO EN EL HOGAR Y CUARENTENA PAR PERSONAS DIAGNOSTICADOS O QUE PUEDAN TENER COVID-19 Y SU HOGAR Y CONTACTOS CERCANOS

Las siguientes instrucciones son para personas que están aislando o en 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 PARA EL HOGAR

Si le han diagnosticado o es probable que tenga COVID-19, debe seguir estos pasos de aislamiento en el hogar para prevenir la propagación de la enfermedad.

QUÉDESE EN CASA HASTA QUE ESTE RECUPERADO

- La mayoría de las personas con COVID-19 tendrán una enfermedad leve y pueden mejorar con la atención domiciliaria adecuada sin la necesidad de consultar de consultar a un proveedor. Si tiene 65 años o más, está embarazada o tiene una condición de salud como enfermedad cardíaca, asma, enfermedad pulmonar, diabetes, enfermedad renal o un sistema inmunológico debilitado, tiene un mayor riesgo de enfermedades o complicaciones más graves.
- No vaya al trabajo, la escuela o las áreas públicas.
- Quédele en casa por lo menos de 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, quédele en casa durante al menos 10 días después de la fecha de su prueba positiva (que es la fecha en que se recolecto la muestra de prueba).
- Las personas en su hogar, su pareja íntima y los cuidadores se consideran “contactos cercanos” y deben seguir las instrucciones de cuarentena en el hogar. **Por favor comparta este documento con ellos.**

¿QUÉ PASA SI NO PUEDES SEPARARTE DE LOS

- Cualquier persona que continúe en contacto cercano con usted deberá comenzar un nuevo ciclo de cuarentena de 14 días desde el ultimo día que tuvo contacto cercano con usted o desde la fecha de su liberación

INSTRUCCIONES DE INICIO DE CUARENTENA

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 hasta 14 días si está infectado o no. Debe quedarse en casa para no transmitir la infección a nadie más.

QUÉDESE EN CASA PARA VER SI DESARROLLA SÍNTOMAS

- Su último día de cuarentena es 14 días desde la última vez que estuvo en contacto cercano con la persona con COVID-19; será liberado de la cuarentena el día 15. Si continua con el contacto cercano, el periodo de cuarentena 14 días deberá reiniciarse.
 - El contacto cercano significa que ha estado a menos de 6 pies de la persona con COVID-19 durante más de 15 minutos o que ha tocado fluidos corporales o secreciones sin tomar las precauciones adecuadas.
 - Si no puede evitar el contacto cercano, debe permanecer en cuarentena hasta 14 días después de que la persona con COVID-19 complete su periodo de aislamiento. Es probable que sea al menos 24 días en total.

¿QUÉ PASA SI DESARROLLA SÍNTOMAS?

- Si desarrolla síntomas, puede tener COVID-19 y debe seguir las instrucciones de aislamiento en el hogar.
- Controle sus síntomas de cerca y busque atención medica 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, incluido COVID-19, tendrán una enfermedad leve que puede mejorar con la atención domiciliaria.

¿Notificara el Departamento de Salud a mi lugar de trabajo?

El departamento de Salud pública no notificara ni divulgara ninguna información personal sobre usted a su lugar de trabajo a menos que sea necesario hacerlo para proteger su salud o la salud de los demás.

RESTRICCIONES E INFORMACIÓN QUE APLICAN A AMBOS EN LA CUARENTENA Y AISLAMIENTO DEL HOGAR

- Quéedese en casa. No vaya al trabajo, la escuela o las áreas públicas.
- Sepárese de los demás en su hogar. Permanezca en una habitación específica y lejos 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 comida a otros.
- No permita que los visitantes ingresen a su hogar.
- No use transporte público, viajes compartidos o taxis.

PREVENGA LA PROPAGACION

- **Cubra su tos y estornudos.** Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable o estornude en la manga, no en las manos, luego deseché el pañuelo desechable en un basurero forrado e inmediatamente lávese las manos.
- **lávase las manos con frecuencia y abundante jabón y agua durante al menos 20 segundos** – especialmente después de toser, estornudar o sonarse la nariz, o después de ir al baño. Se puede usar desinfectante para manos 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 agregar blanqueador, pero no es necesario.
- **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, 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 desinfectantes para el hogar, de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta del producto.

PRACTIQUE CUIDADO EN EL HOGAR

- Descanse, beba muchos líquidos, tome acetaminofén (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 para el resfriado de venta libre sin antes hablar con un médico.
- Tenga en cuenta que los medicamentos no “curan” COVID-19 y no le impiden propagar los gérmenes.
- Busque atención medica si sus síntomas empeoran, especialmente si tiene un mayor riesgo de enfermedad grave..
 - Los síntomas que indican que debe buscar atención medica incluyen



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

Gacias 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 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 [Sonoma County 211](#) o llame al [2-1-1](#).