

Instrucciones de Aislamiento en el Hogar para la Enfermedad por el Coronavirus 2019 (COVID-19)

Las siguientes instrucciones son para personas que se ha confirmado que tienen COVID-19 o que se sospecha clínicamente que tienen COVID-19.

Información para Personas con COVID-19 que no están Hospitalizadas

Cuidados en el Hogar

Las personas que están enfermas de COVID-19 o que dieron positivo en la prueba de COVID-19 pero que no tienen síntomas (son asintomáticas) deben quedarse en casa y separarse de los demás hasta que completen su período de aislamiento y sea seguro estar cerca de otras personas. Si no es posible separarse adecuadamente de los demás en su hogar, hable con su proveedor de atención médica sobre arreglos de vivienda alternativos. Si califica, su proveedor de atención médica puede referirlo al [Programa de Alojamiento Temporal del Condado de San Diego](#)

No existe un tratamiento antiviral aprobado disponible para la infección por el COVID-19, aunque se están realizando estudios experimentales. Las personas infectadas pueden seguir los siguientes pasos para ayudar a aliviar sus síntomas:

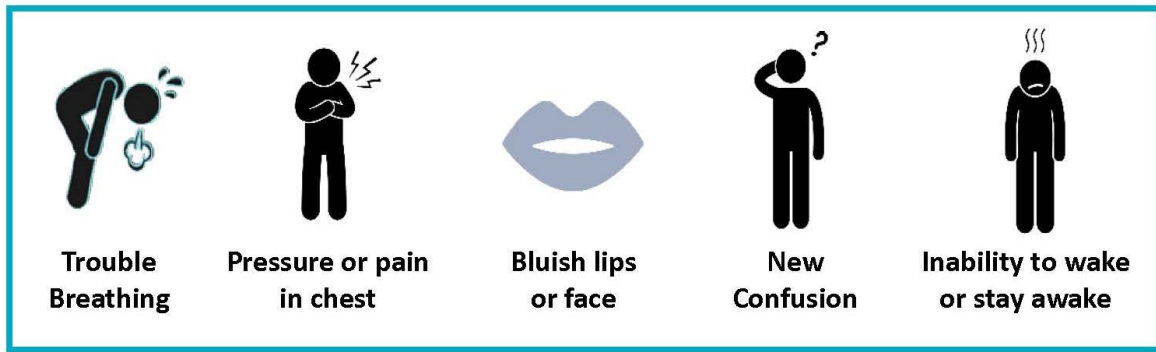
- Descanse y permita que su cuerpo se recupere
- Manténgase hidratado: beba muchos líquidos, especialmente agua y líquidos con electrolitos.
- Tome medicamentos de venta libre como acetaminofén (es decir, Tylenol®) según sea necesario para reducir la fiebre y el dolor. Los niños menores de 2 años no deben recibir ningún medicamento para el resfriado de venta libre sin antes hablar con un proveedor de atención médica.

* Los medicamentos no “curan” el virus ni evitan que el virus se propague a otras personas, pero se recomiendan para aumentar la comodidad y aliviar ciertos síntomas asociados con la enfermedad.

Buscando Atención Médica

Controle su salud y busque atención médica inmediata si sus síntomas empeoran, especialmente si tiene un mayor riesgo de sufrir una enfermedad grave. Esto incluye [adultos mayores](#) (el riesgo de enfermedad grave aumenta con la edad) y [personas con afecciones médicas pre-existentes](#) (como cáncer, enfermedad renal crónica, enfermedad pulmonar obstructiva crónica / EPOC, inmunodeprimidos, obesidad, afecciones cardíacas, anemia falciforme, diabetes tipo 2).

**Llame al 911 si tiene algún síntoma
que requiera asistencia de emergencia, cómo:**



Dificultad para respirar, Presión o dolor en el pecho, Labios o cara azulados, Nueva confusión
Incapacidad para despertar o permanecer despierto.

Dígale al operador del 911 que tiene COVID-19. Si es posible, colóquese una mascarilla antes de que lleguen los servicios médicos de emergencia.

Si no es urgente, llame a su proveedor de atención médica para obtener asesoramiento médico, es posible que puedan ayudarlo por teléfono. Si necesita visitar un centro de atención médica, asegúrese de ponerse una mascarilla antes de ingresar para proteger a otras personas de contraer la infección.

El COVID-19 puede ser estresante para las personas, consulte nuestra página de [Cómo controlar su Salud Mental y Sobrellevar el COVID-19](#) para obtener recursos para familias, padres y cuidadores para aprender cómo cuidar su salud mental y apoyar a sus seres queridos durante este brote. A usted también puede resultarle satisfactorio saber que los Servicios de Salud Pública no notificarán ni divulgarán información personal sobre usted a su lugar de trabajo o escuela, a menos que sea necesario para proteger su salud o la salud de los demás.

Protegiendo a Otros

Siga los pasos a continuación para ayudar a prevenir la propagación del COVID-19 a otras personas en su hogar y su comunidad.

1. Quédese en casa excepto, si es necesario, para recibir atención médica.

- No vaya al trabajo, la escuela o áreas públicas.
- Quédese en casa y lejos de los demás hasta que haya cumplido todas las condiciones necesarias para terminar de manera segura su período de aislamiento. (Consulte el cuadro a continuación para obtener más información sobre cómo terminar con el aislamiento).
- Si usted debe salir de su casa mientras está enfermo, no use el transporte público. Utilice un vehículo personal si es posible. Si no puede conducir por sí mismo, mantenga la mayor distancia posible entre usted y el conductor, conduzca con las ventanillas hacia abajo y use una máscara o una cubierta facial.
- Haga arreglos para que le entreguen alimentos y otras necesidades en su hogar y lo dejen en su puerta si no tiene a alguien que pueda ayudarlo con estas necesidades esenciales. [Llame al 2-1-1](#) para conocer los servicios disponibles. Si usted necesita encontrarse con alguien en la puerta, use una cubierta facial.

Terminando el Aislamiento del Hogar

Las personas con COVID-19 que se cuidan a sí mismas en casa pueden interrumpir el aislamiento una vez que se hayan cumplido **TODAS** las condiciones siguientes

Personas con Síntomas:

1. Han pasado al menos 10 días * desde que aparecieron sus primeros síntomas **Y**
2. Usted no ha tenido fiebre durante al menos 24 horas sin el uso de un medicamento para reducir la fiebre **Y**
3. Sus síntomas han mejorado.

** Las personas con [enfermedades graves o críticas](#) o que están [gravemente inmunodeprimidas](#) deben consultar con su proveedor de atención médica y se les puede recomendar que extiendan su período de aislamiento hasta 20 días.*

Las personas que dieron positivo en la prueba pero que no presentan síntomas (son asintomáticas):

**Al menos 10 días después de la fecha en que se realizó la prueba. (Si presenta algún síntoma durante estos 10 días, deberá seguir las instrucciones de aislamiento anteriores para las personas con síntomas).*

**Las personas asintomáticas que están [gravemente inmunodeprimidas](#) deben consultar con su proveedor de atención médica y se les puede recomendar que extiendan su período de aislamiento hasta 20 días.*

2. Sepárese de otras personas en su hogar.

- Seleccione una habitación específica de su hogar que se utilizará para que usted se separe de los demás mientras se recupera: permanezca en esta habitación lejos de otras personas en su hogar tanto como sea posible. Es especialmente importante mantenerse alejado de las personas que corren un [mayor riesgo de sufrir una enfermedad grave](#) si se infectan.
- Seleccione una habitación específica de su hogar que se utilizará para que usted se separe de los demás mientras se recupera: permanezca en esta habitación lejos de otras personas en su hogar tanto como sea posible. Es especialmente importante mantenerse alejado de las personas que corren un mayor riesgo de sufrir una enfermedad grave si se infectan.
- Practique el distanciamiento social cuando esté con otras personas en su hogar: intente mantenerse al menos a 6 pies de distancia de los demás.
- Abra las ventanas o use un ventilador o aire acondicionado en los 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 otras personas.
- No se preocupe por los niños u otras personas en su hogar si es posible.
- Si no es posible separarse adecuadamente de los demás en su hogar, o si vive con personas que corren un mayor riesgo de sufrir una enfermedad grave si están infectadas con COVID-19 (como adultos mayores, personas con una enfermedad

crónica o personas comprometidas). sistema inmunológico), hable con su proveedor de atención médica sobre arreglos de vivienda alternativos. Pueden referirlo a un alojamiento temporal mientras se recupera.

3. Use un cubre boca (máscara) si va a estar cerca de otras personas.

Debe usar una máscara o un cubre boca cuando esté cerca de otras personas o mascotas, como cuando comparte una habitación o un vehículo y antes de ingresar al hospital o al consultorio de un proveedor de atención médica. Si no puede usar una máscara (por ejemplo, porque causa problemas para respirar), las personas que viven con usted no deben estar en la misma habitación que usted. Si deben ingresar a su habitación, deben usar una máscara/cubre boca. Después de salir de su habitación, deben lavarse las manos inmediatamente, luego quitarse y desechar su máscara o colocarla directamente en el cuarto de lavado si usted usa una máscara/cubre boca reutilizable y lávese las manos nuevamente.

4. Cubra la tos y los estornudos.

Para evitar contagiar la infección a otras personas, al toser o estornudar cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel o con la manga. Tire los pañuelos desechables usados en un bote de basura revestido (forrado) y lávese las manos inmediatamente con agua y jabón.

5. Evite compartir artículos del hogar.

No comparta platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas, ropa de cama u otros artículos con otras personas en el hogar. Estos artículos deben lavarse a fondo después de su uso con agua tibia y jabón.

6. Mantenga sus manos limpias.

Todas las personas en el hogar deben lavarse las manos con frecuencia y minuciosamente, especialmente después de sonarse la nariz, toser o estornudar; ir al baño; y antes de comer o preparar alimentos. Use agua y jabón durante al menos 20 segundos. Use desinfectante de manos con al menos un 60% de alcohol si no hay agua y jabón disponibles y si las manos no están visiblemente sucias. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

7. Limpie todas las superficies de "alto contacto" todos los días.

Las superficies de alto contacto incluyen mostradores, mesas, perillas de puertas, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche. Además, limpie cualquier superficie que pueda tener sangre, fluidos corporales y / o secreciones o excreciones.

Desinfecte con [productos aprobados por la EPA probados para su uso contra el virus COVID-19](#) (por ejemplo, toallitas desinfectantes Clorox, limpiador multisuperficie limpio y fresco Lysol, toallitas desinfectantes de superficies profesionales Purell).

Instrucciones de Limpieza

- Siga las recomendaciones proporcionadas en las etiquetas de los productos de limpieza, incluidas las precauciones que debe tomar al aplicar el producto, como usar guantes o delantales y asegurarse de tener una buena ventilación durante el uso del producto.
- Use una solución de cloro diluida o un desinfectante doméstico con una etiqueta que

diga "Aprobado por la EPA". Para saber si el producto funciona contra virus, lea la etiqueta del producto, llame al número 1-800 que aparece en la etiqueta o visite www.epa.gov.

Para hacer una solución desinfectante en casa.

Cantidad Pequeña	Cantidad Grande
4 cucharaditas de cloro	1/3 de taza de cloro
1 cuarto (4 tazas) agua	1-galón (16 tazas) agua

Agregue 4 cucharaditas de cloro a 1 cuarto (4 tazas) de agua. Para un suministro más grande, agregue 1/3 de taza de cloro a 1 galón (16 tazas) de agua. [Consulte nuestra Guía de desinfección del coronavirus COVID-19 para obtener más información.](#)

- Lave bien la ropa.
- Quítese y lave inmediatamente la ropa o ropa de cama que tenga sangre, fluidos corporales y / o secreciones o excreciones.
- Use guantes desechables al manipular artículos sucios. Lávese las manos inmediatamente después de quitarse los guantes: se pueden usar guantes de limpieza de plástico reutilizables como alternativa si no hay guantes desechables disponibles y deben quitarse después de su uso y colocarse directamente en el lavado sin tocar nada más y las manos deben lavarse inmediatamente después de que los guantes sean removidos. Si no dispone de guantes o no los utilizó, lávese las manos de inmediato y minuciosamente después de tocar cualquier cosa que pueda haber estado en contacto con fluidos corporales.
- Lea y siga las instrucciones en las etiquetas de la ropa o prendas de vestir y detergente. En general, lavar y secar con las temperaturas más cálidas recomendadas en la etiqueta de la ropa.
- Coloque todos los guantes, batas, máscaras/cubre boca y otros guantes **desechables** usados y otros contaminados en un recipiente forrado antes de colocarlos con otros desechos domésticos. Lávese las manos inmediatamente después de manipular estos artículos. Si se usan guantes, batas, mascarillas o cubiertas faciales **reutilizables**, coloque estos artículos directamente en la lavadora después de su uso y lávese bien las manos.

8. Regreso al trabajo o la escuela

Cuando haya completado su período de aislamiento en el hogar (de acuerdo con el cuadro anterior sobre cómo terminar el aislamiento en el hogar), ya no se lo considera contagioso y puede reanudar sus actividades habituales, incluido el regreso al trabajo o la escuela. NO es necesario que muestre ninguna prueba, como un resultado negativo de una prueba o una carta de los Servicios de Salud Pública, para poder regresar al trabajo o la escuela. Debe continuar siguiendo todas las pautas de seguridad cuando esté cerca de otras personas fuera de su hogar.

9. Donación de Sangre y COVID-19

Las personas que se infectaron con COVID-19 y se recuperan desarrollan anticuerpos contra la infección. Estos anticuerpos pueden administrarse a alguien que esté infectado actualmente para mejorar su sistema inmunológico y ayudar a combatir el virus, reduciendo la duración y la

gravedad de la enfermedad. Considere la posibilidad de donar plasma de convalecencia después de que se haya recuperado. [Mire este video](#) o visite el sitio en la red (web) del [Banco de Sangre de San Diego](#) para obtener más información.

Información para sus Contactos Cercanos

¿Qué es un Contacto Cercano?

Un "Contacto Cercano" es cualquier persona que estuvo expuesta a una persona infectada con COVID-19 mientras era contagiosa. Se le considera infeccioso desde 48 horas / 2 días antes de que comiencen sus síntomas (para las personas que no tienen síntomas, esto es 48 horas / 2 días antes de que se realizara la prueba) hasta que finalice su período de aislamiento.

Sus contactos cercanos incluyen:

- Cualquier persona que haya estado a 6 pies de usted durante más de un total acumulativo de 15 minutos o más durante un período de 24 horas mientras se le consideraba contagioso.
- Cualquier persona que haya tenido contacto con sus fluidos corporales y / o secreciones (como personas sobre las que tosieron o estornudaron, compartieron utensilios o saliva, o le brindaron atención sin usar equipo protector).

Cuarentena

Cualquier persona con COVID-19 debe informar a todos sus contactos cercanos que deben estar en cuarentena durante 14 días a partir del último día en que tuvieron contacto contigo. **Si sus contactos cercanos se consideran [trabajadores esenciales de infraestructura crítica](#)**, se les puede permitir continuar trabajando después de una posible exposición al COVID-19 si no tienen síntomas y toman precauciones adicionales para protegerse a sí mismos y a la comunidad. Los trabajadores críticos esenciales deben comunicarse con su empleador y visitar la página en la red (web) [de la Implementación de Prácticas de Seguridad para Trabajadores de Infraestructura Crítica de los CDC que Pueden Haber Estado Expuestos a una Persona con COVID-19](#) sospechado o confirmado para obtener orientación. Los contactos cercanos que son trabajadores no esenciales deben seguir la guía de cuarentena de 14 días.

Sus contactos cercanos deben ponerse en cuarentena, aunque se sientan bien, ya que pueden tardar entre 2 y 14 días en mostrar síntomas. Para obtener más información, consulte nuestra [Guía de cuarentena domiciliaria para contactos cercanos de COVID-19](#).

Precauciones para contactos cercanos

Se recomienda que todos se mantengan al menos a 6 pies de distancia de usted mientras esté en aislamiento doméstico. Si esto no es posible, cualquiera que continúe en contacto cercano con usted deberá extender su período de cuarentena a 14 días desde la última vez que tuvo contacto cercano con usted.

Sus cuidadores y contactos domésticos deben usar una máscara/cubre boca 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). Primero deben quitarse y deshacerse de los guantes, lavarse las manos, luego quitarse y desecharse la mascarilla y lavarse las manos nuevamente. (Si se usa una mascarilla o guantes reutilizables, coloque estos artículos directamente en el lavado después de su uso y siga los mismos pasos para quitarlos.

Los contactos cercanos deben monitorear su salud y llamar a su proveedor de atención médica si desarrollan algún síntoma e informarles acerca de ser un contacto cercano con un paciente confirmado que tiene COVID-19.

Visite nuestro sitio/red en www.coronavirus-sd.com para obtener más información, recursos y orientación. Llame a su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta relacionada con su salud. Si no tiene un proveedor de atención médica, no tiene seguro o necesita ayuda para encontrar recursos comunitarios, llame al 2-1-1 para obtener ayuda.