

## Qué debe hacer si se confirma o se sospecha que usted tiene el coronavirus (COVID-19)

Si usted está enfermo y se le ha diagnosticado de COVID-19 o se sospecha que tenga COVID-19 porque usted ha estado expuesto a alguien que tiene COVID-19, siga los pasos siguientes para ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad a las personas en su hogar y comunidad.

### **Síntomas de COVID-19**

Los síntomas más comunes de COVID-19 son calentura (fiebre), tos, y falta de aire. Si usted ha estado expuesto a alguien con COVID-19 confirmado por el laboratorio y tiene calentura con tos o falta de aire, podría tener COVID-19. Usted puede ponerse en contacto con su médico para ver si necesita ser evaluado. Si usted ha recibido resultados positivos de COVID-19 o se sospecha que tenga COVID-19 pero no ha recibido la prueba, debería seguir las instrucciones siguientes.

### **Quédese en casa excepto para recibir tratamiento médico**

Usted debería limitar sus actividades fuera de su casa, aparte de recibir tratamiento médico. No vaya al trabajo, la escuela, o áreas públicas. Evite el uso de transporte público, transporte compartido, o taxis.

### **Apártese de otras personas y animales en su casa**

Personas: Tanto como sea posible, usted debería quedarse en un cuarto específico y alejado de otras personas en su casa. También, usted debería usar otro baño, si es posible.

Animales: Usted debería limitar el contacto con las mascotas y otros animales mientras esté enfermo. Cuando sea posible, pida a otro miembro de su hogar que cuide de sus animales mientras usted esté enfermo; si necesita cuidar de su mascota, lávese las manos antes y después de interactuar con las mascotas y use una mascarilla facial.

### **Llame con anticipación antes de visitar a su médico**

Si tiene una cita, llame a su proveedor de atención médica y dígame que usted tiene o podría tener COVID-19. Esto ayudará al consultorio del proveedor médico a adoptar medidas para evitar el contagio o exposición a otras personas.

### **Use una mascarilla facial**

Usted debería usar una mascarilla facial cuando esté alrededor de otras personas (como compartir un cuarto o un vehículo) o mascotas y antes de entrar a la oficina de un proveedor de atención médica. Si no puede usar una mascarilla facial (por ejemplo, porque causa problemas respiratorios), entonces las personas con quien vive no deberían estar en el mismo cuarto con usted, o deberían usar una mascarilla facial si entran en su cuarto.

### **Cúbrase la tos y los estornudos**

Cúbrase la boca y nariz con un pañuelo cuando tenga tos o estornude. Tire los pañuelos usados en un bote de basura con bolsa; límpiese las manos inmediatamente como se describe abajo.

## **Límpiese las manos a menudo**

Lávese las manos a menudo con jabón y agua, por lo menos, por 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, límpiese las manos con un desinfectante para manos con base de alcohol que contenga por lo menos 60% alcohol, cubriendo toda la superficie de las manos y frótelas hasta que estén secas. Es mejor usar jabón y agua si las manos están visiblemente sucias. Evite tocarse los ojos, la nariz, y la boca con las manos sin lavar.

## **Evite compartir útiles personales básicos**

Usted no debería compartir trastes, copas, vasos, utensilios de cocina, toallas, o ropa de cama con otras personas o mascotas en su hogar. Después de usar estos objetos, se deberían lavar a fondo con jabón y agua.

## **Limpie todas las superficies de “alto contacto” cada día**

Las superficies de alto contacto incluyen las cubiertas o encimeras, las tapas de mesa, los pomos, los accesorios sanitarios, los baños, los teléfonos, los teclados, las tabletas, y las mesitas de noche. También, limpie cualquier superficie que podría tener sangre, heces, o secreciones corporales. Use un aerosol de limpieza o una toallita húmeda, según las instrucciones del producto. Las etiquetas contienen instrucciones para el uso seguro y eficaz del producto de limpieza, que incluyen precauciones que se deben tomar cuando se aplica el producto, tales como usar guantes y asegurarse que tenga suficiente ventilación durante el uso del producto.

## **Observe los síntomas**

Busque atención médica rápida si su enfermedad se está empeorando (como problemas respiratorios). Antes de buscar atención, llame a su proveedor de atención médica y dígales que usted tiene, o se le está evaluando de, COVID-19. Póngase su mascarilla facial antes de entrar en la facilidad. Estas medidas ayudarán a la oficina del proveedor de atención médica para evitar el contagio o exposición a otras personas en la sala de espera.

## **Pídale a su proveedor de atención médica que llamen el departamento de salud local o estatal para hablar de su situación**

Si usted tiene una emergencia médica y necesita llamar al 911, notifique el personal de emergencia que tiene, o podría tener, COVID-19. Si es posible, póngase una mascarilla facial antes de que lleguen los servicios de emergencia médica.

## **Discontinuar el aislamiento en el hogar**

Para individuos con síntomas confirmados de COVID-19 o que se sospeche que tengan la enfermedad, suspenda el aislamiento en el hogar bajo las siguientes condiciones:

- Si tuvo fiebre o calentura, tres días después de que termine la fiebre y observe una mejora en sus síntomas iniciales (por ejemplo, tos, falta de aliento).
- Si no tuvo fiebre o calentura, tres días después de ver una mejora en sus síntomas iniciales (por ejemplo, tos, falta de aliento).

## O

- Siete días después del inicio de los síntomas, el que sea más largo.

Se puede encontrar más información para los miembros de un mismo hogar, parejas íntimas y cuidadores en esta página: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread-sp.html>