



## INSTRUCCIONES DE AISLAMIENTO EN EL HOGAR PARA PACIENTES CON COVID-19

Estas instrucciones se aplican a las personas que han recibido un resultado positivo de la prueba del COVID-19, están esperando los resultados de una prueba del COVID-19 o su proveedor de atención médica les ha dicho que tienen COVID-19. Se ha determinado que usted **NO** necesita ser hospitalizado. Debe hacer lo siguiente hasta que pueda volver a sus actividades normales:

### Quédese en casa excepto para obtener atención médica.



Debe restringir las actividades fuera de su hogar, excepto para obtener atención médica. **NO** vaya al trabajo, escuela, iglesia o áreas públicas. **NO** use transporte público, taxis, Uber/Lyft, etc. Si se siente lo suficientemente enfermo como para buscar la atención de su médico de atención primaria o del departamento de emergencias, **LLAME CON ANTICIPACIÓN** antes de entrar y dígales que es positivo para el COVID-19, o que le han hecho la prueba del COVID-19 y está en espera de los resultados.

### Manténgase alejado de otras personas en su hogar.



En la medida que sea posible, debe permanecer en una habitación separada alejado de otras personas en su hogar. **NO** coma con otras personas en su hogar. También debe usar un baño separado, si está disponible.

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



Si tiene una cita médica, llame al proveedor de atención médica y díga que tiene o es posible que tenga una infección por COVID-19. Esto ayudará a que el consultorio del proveedor de atención de salud tome medidas para evitar que otras personas se

### Use una mascarilla.



Debe usar una mascarilla cuando esté cerca de otras personas (por ejemplo, compartiendo una habitación o vehículo) y antes de ingresar al consultorio de un proveedor de atención de salud. Si no puede usar una mascarilla, entonces las personas que viven con usted no deben permanecer en la misma habitación que usted, o deben

### Cubra su tos y estornudos.



Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Tire los pañuelos usados en un bote de basura forrado y lávese las manos con agua y jabón por lo menos durante 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, límpiese inmediatamente las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60 % de alcohol, cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que se sientan secas. Se debe usar agua y jabón si las manos están visiblemente sucias.



## Lávese las manos.



Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón por lo menos durante 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, límpiense las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60 % de alcohol, cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que se sientan secas. Se debe usar agua y jabón si las manos están visiblemente sucias. Evite tocarse los ojos, nariz y boca con las manos sin lavar.

## Limpie y desinfecte su hogar.



Las superficies que se tocan a menudo deben limpiarse y desinfectarse con frecuencia. Ejemplos incluyen:

- Superficies de inodoros y baños
- Pomos de las puertas
- Interruptores de luz y sus placas
- Sillas para alimentar bebés
- Teléfonos
- Mesas y sillas
- Sillas de ruedas y andadores
- Equipo recreativo
- Pasamanos
- Control remoto

Un desinfectante eficaz es **1 y 2/3 tazas de cloro (regular/sin perfume) en 1 galón de agua**. Mezclar y usar con prontitud. Úselo en superficies que se tocan con frecuencia y deje secar al aire durante al menos un minuto. Si se usa en una superficie de contacto con alimentos, asegúrese de enjuagar con agua después.

## Evite compartir artículos personales del hogar.



No debe compartir platos, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas o ropa de cama con otras personas en su hogar. Después de usar estos artículos, se deben lavar a fondo con agua y jabón.

## Vigile sus síntomas.



Busque atención médica inmediata si su enfermedad empeora (por ejemplo, si tiene falta de aliento o dificultad para respirar). Antes de buscar atención, llame a su proveedor de atención de salud y dígame qué tiene o que está siendo evaluado por infección del COVID-19. Póngase una mascarilla antes de ingresar a las instalaciones. Estos pasos ayudarán al consultorio del proveedor de atención de salud a evitar que otras personas se enfermen o se expongan al virus.

## Discontinuación del aislamiento en el hogar.



Debe permanecer aislado hasta que se le notifique un resultado negativo de la prueba. Si es positivo, debe permanecer aislado hasta que no tenga fiebre durante 3 días sin medicamentos para reducir la fiebre, su tos o dificultad para respirar están mejorando, **Y** han pasado por lo menos 10 días desde que comenzaron sus síntomas.