



# INSTRUCCIONES DE AISLAMIENTO EN EL HOGAR DEL PACIENTE PARA COVID-19

Estas instrucciones se aplican a las personas que han recibido un resultado positivo de la prueba de COVID-19, están esperando los resultados de una prueba de 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:

## Permanezca en el hogar excepto para obtener atención médica.



No debe salir de su casa, excepto para recibir atención médica. **NO** vaya al trabajo, la escuela o a zonas públicas. **NO** use transporte público, taxis, Uber/Lyft, etc. Si se siente lo suficientemente enfermo como para buscar atención de su médico o del departamento de emergencias, LLAME CON ANTICIPACIÓN antes de ir y avíseles que es positivo por COVID-19 o que le han hecho una prueba de COVID-19 y sus resultados están pendientes.

## Manténgase alejado de otras personas en su hogar.



En la medida de lo posible, debe permanecer en una habitación separada alejado de otras personas y de mascotas en su hogar. **NO** coma con otras personas en su hogar. Además, debe usar un baño separado, si hay uno disponible. Si necesita estar con otras personas dentro o fuera de la casa, use una mascarilla. Si usted es positivo y puede permanecer en una habitación cerrada separada y usar su propio baño, sus contactos en el hogar ya no estarán expuestos. El día en que se produjo la separación, los miembros de su hogar comenzarían el período de cuarentena recomendado de 14 días con las opciones de finalizar antes. Si es positivo y no puede separarse, los miembros de su hogar deberán ponerse en cuarentena mientras usted esté aislado y luego los 14 días recomendados (con las opciones de finalizar antes), a partir del día en que usted termine el aislamiento.

## Informe a sus contactos cercanos.



Piense en las personas con las que ha estado en contacto cercano dos (2) días antes de que comenzara a tener síntomas y en adelante (o 2 días antes de la fecha de la prueba y en adelante si no tiene síntomas). Este contacto podría haber ocurrido en el trabajo, escuela, cuidado infantil, citas en persona, reuniones sociales, etc. Contacto cercano es cualquier persona con la que estuvo a menos de 6 pies de distancia durante 15 minutos en total o más durante un día. Es importante que le diga a sus contactos cercanos para que sepan que estuvieron expuestos y puedan tomar medidas para detener la propagación de COVID-19.

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



Si tiene una cita médica, llame al proveedor de atención médica y dígame que tiene o es posible que tenga una infección por COVID-19. Esto ayudará al consultorio del proveedor de atención médica a tomar medidas para evitar que otras personas se enfermen o estén expuestas al virus.

## Cubrirse la boca y la nariz al toser y estornudar.



Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable. Tire los pañuelos desechables usados en un bote de basura con bolsa y lávese las manos con agua y jabón por lo menos durante 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, lávese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga por lo menos 60% de alcohol, cubra todas las superficies de sus manos y frótelas hasta que se sientan secas. Debe usarse jabón y agua 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 por lo menos 60% de alcohol, cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que se sientan secas. Debe usarse jabón y agua si las manos están visiblemente sucias. Evita tocarte los ojos, nariz y boca con las manos sucias.

## Limpié y desinfecte su casa.

Las superficies que se tocan con frecuencia deben limpiarse y desinfectarse a menudo. Por ejemplo:



- Superficies de inodoros y baños
- Perillas de las puertas
- Interruptores de luz y placas de interruptores de luz
- Sillas altas para bebés
- Teléfonos
- Mesas y sillas
- Sillas de ruedas y andadores
- Equipo recreativo
- Barandillas
- Control remoto

Un desinfectante eficaz es **1 y 2/3 tazas de blanqueador con cloro (regular/sin perfume) en 1 galón de agua**. Mezcle y use rápidamente. Úselo en superficies que se tocan con frecuencia y deje secar al aire por lo menos durante un minuto. Si se utiliza en una superficie que estará en contacto con alimentos, asegúrese de enjuagar con agua después.

## Evite compartir artículos domésticos personales.



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

## Vigile sus síntomas.



Busque atención médica de emergencia si sus síntomas son graves o le preocupan, o si tiene signos de advertencia de emergencia (dificultad para respirar, presión persistente en el pecho, nueva confusión, incapacidad para despertarse o permanecer despierto, o labios o cara azulados).

## Suspensión del aislamiento domiciliario.

Si es positivo, debe permanecer aislado y sin ir al trabajo/escuela hasta que se haya recuperado. El método basado en síntomas para terminar con el aislamiento requiere que un caso cumpla con los 3 siguientes criterios:



1. Ha estado sin fiebre durante 1 día sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre;  
Y
2. Hay mejora en los síntomas que se hayan tenido;  
Y
3. Han pasado por lo menos 10 días desde que comenzaron sus síntomas (o desde la fecha de la prueba, si no hay síntomas).

Este período de aislamiento será de 20 días si tiene COVID-19 confirmado por laboratorio o se sospecha clínicamente con una enfermedad grave o crítica o si está gravemente inmunodeprimido. Después de regresar al trabajo, deberá usar una mascarilla quirúrgica durante 14 días o hasta que todos sus síntomas se hayan resuelto por completo, lo que sea más largo. No se recomienda volver a realizar la prueba para terminar el aislamiento o volver a las actividades normales, incluyendo el trabajo.



**NKYHEALTH**  
NORTHERN KENTUCKY HEALTH DEPARTMENT



A quien corresponda:

Esta carta está destinada a ser utilizada por una persona que dio positivo por COVID-19. Revise la siguiente información sobre cuándo se considera que alguien que ha tenido COVID-19 se ha recuperado y puede regresar al trabajo o la escuela y puede estar alrededor de otras personas. No es necesaria una prueba para decidir cuándo pueden estar alrededor de otras personas.

Alguien que dio positivo por COVID-19 puede estar alrededor de otras personas después de:

- Que han pasado por lo menos 10 días desde que comenzaron sus síntomas (o desde la fecha de la prueba, si no hay síntomas).
- 24 horas sin fiebre sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre Y
- Han mejorado otros síntomas de COVID-19 que se han tenido \*

\*La pérdida del sentido del gusto y el olfato puede persistir durante semanas o meses después de la recuperación y no es necesario retrasar la finalización del aislamiento.

Este período de aislamiento deberá ser de 20 días si tiene COVID-19 confirmado por laboratorio o se sospecha clínicamente con una enfermedad grave o crítica o si está gravemente inmunodeprimido. El proveedor del paciente es el que mejor puede proporcionar documentación de enfermedad grave o estado inmunodeprimido si se necesita.

Después de regresar al trabajo, deberá usar una mascarilla quirúrgica durante 14 días o hasta que todos sus síntomas se hayan resuelto por completo, lo que sea más largo.

**Departamento de Salud del Norte de Kentucky**

8001 Veterans Memorial Drive, Florence KY 41042 | 859-341-4264 | [www.nkyhealth.org](http://www.nkyhealth.org)