

# Instrucciones de Aislamiento en el Hogar para la Enfermedad por 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 por 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.

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 (p.ej. 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.

### Tratamiento

El Condado provee **tratamiento GRATUITO** para las personas que recientemente dieron positivo por COVID-19 y tienen síntomas O para ayudar a prevenir el COVID-19 entre las personas que han estado expuestas al COVID-19.

Usted puede calificar para el tratamiento si:

- Dio positivo en una prueba de COVID-19 **Y**
- Sus síntomas comenzaron durante los últimos 5 días (para tratamiento con píldoras antivirales) **Y**
- Tiene un [alto riesgo](#) de enfermarse gravemente por COVID-19.

Los recursos incluyen:

- **OptumServe** - Llame al **(888) 634-1123** para programar una cita para las pruebas o Paxlovid, si es elegible.
- **SesameCare** - Llame al **(888) 897-1244** para programar una cita de telesalud, que incluye una receta para el tratamiento con Paxlovid, si es elegible.
- **ASPR Test to Treat** – Para una visita, encuentre una [ubicación de la clínica](#).
- **Centro Regional de Anticuerpos Monoclonales (MARC)** - Llame al **(619) 685-2500** o envíe un correo electrónico a [COVIDTreatment@sdcounty.ca.gov](mailto:COVIDTreatment@sdcounty.ca.gov) para hacer una cita para obtener Paxlovid.

Personas desde los 12 años en adelante, pueden ser tratadas en el Centro Regional Monoclonal de Anticuerpos (MARC) con pastillas antivirales\*. Para tratamiento de niños menores de 12 años contacte al pediatra o proveedor médico de su de su hijo.

\*Se ha informado que el rebote después del tratamiento con [Paxlovid](#) ocurre entre 2 y 8 días después de la recuperación inicial. El rebote de COVID-19 se caracteriza por la reaparición de los síntomas de COVID-19 o por una nueva prueba viral positiva después de haber sido negativa.

Independientemente de que el paciente haya sido tratado con un agente antiviral, el riesgo de transmisión durante el rebote de COVID-19 puede gestionarse siguiendo las orientaciones de los [CDC sobre el aislamiento](#), incluyendo la adopción de otras precauciones como el uso de mascarilla.

Consulte [la hoja informativa para el paciente](#) y obtenga más información sobre tratamiento. Si tiene preguntas, envíe un correo electrónico a MARC al [COVIDtreatment@sdcounty.ca.gov](mailto:COVIDtreatment@sdcounty.ca.gov). [Visite el sitio web del Condado de San Diego para tratamiento de COVID-19](#) para información adicional.

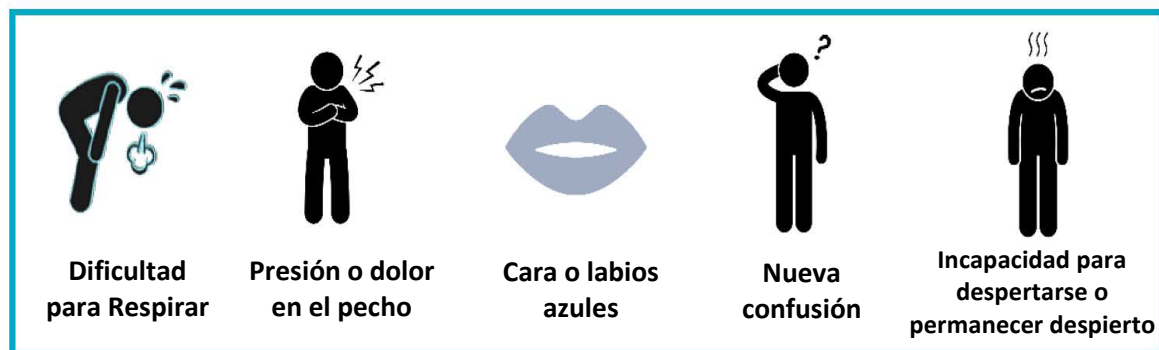
Por favor **no vaya** al departamento de emergencias solo para buscar tratamiento antiviral o pruebas de COVID-19. Nuestros departamentos de emergencia se ven afectados por el aumento de casos por COVID-19 y deben reservarse para personas con condiciones médicas de emergencia.

*\* Los medicamentos de venta libre 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 preexistentes](#) (como cáncer, enfermedad renal crónica, enfermedad pulmonar obstructiva crónica / EPOC, sistema inmune comprometido, obesidad, afecciones cardíacas, anemia falciforme, diabetes tipo 2).

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



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

Si no es urgente, llame a su proveedor de atención de salud 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 [Como Mantener la Salud Mental y el Bienestar Durante el Brote de 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 los demás

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

- **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 ventanas del auto abiertas y use una mascarilla/cubre bocas.
- Haga arreglos para que le entreguen alimentos y otras necesidades en su hogar y los 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 mascarilla/cubre bocas.

### Terminando el Aislamiento en el Hogar

Las personas, independiente de su estado de vacunación, infección previa o falta de síntomas, que tengan COVID-19 y se cuidan a sí mismas en casa, pueden interrumpir el aislamiento una vez que hayan cumplido **TODAS** las condiciones siguientes

1. Han pasado al menos 5 días\* desde que aparecieron sus primeros síntomas (o después de la fecha de la primera prueba positiva si no hay síntomas).
2. El aislamiento puede finalizar después del día 5, si no hay síntomas presentes o se están resolviendo **Y** se realiza otra prueba, de resultado negativo, (ya sea PCR o antígeno) el día 5 o más tarde.

3. Si no puede realizar la prueba, decide no hacerlo o Usted dio positivo en una prueba el día 5 (o más tarde) el aislamiento puede terminar después del día 10 si Usted no ha tenido fiebre durante al menos 24 horas sin el uso de un medicamento para reducir la fiebre.
4. Si la fiebre está presente, el aislamiento debe continuar hasta 24 horas luego que la fiebre haya mejorado.
5. Si los síntomas, aparte de la fiebre, no han mejorado, continúe con el aislamiento hasta que los síntomas se vayan resolviendo o hasta después del día 10.
6. Según la guía de uso de mascarilla del Departamento de Salud Pública de California (CDPH), Usted debería usar una mascarilla, que se ajuste bien, cuando esté alrededor de otras personas por un total de 10 días, especialmente en interiores.

*\* Las personas con [enfermedad grave o crítica](#) o que están [gravemente inmunocomprometidas](#) deben considerar una consulta con su proveedor de atención médica o con un especialista en control de infecciones y se les puede recomendar que extiendan su período de aislamiento hasta 20 días.*

- **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 enfermarse gravemente](#) si se infectan.
- Use un baño separado, si es posible. Si no es posible hacerlo, limpie y desinfecte el baño después de cada uso tal como se indica a continuación en este documento.
- 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 cuide a 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 enfermarse gravemente si se infectan con el COVID-19 (tal como adultos mayores, personas que padecen de enfermedades crónicas o con un sistema inmune comprometido), considere quedarse en algún lugar donde este separado de otras personas.

- **Use una mascarilla o cubrebocas si va a estar cerca de otras personas.**

Debe usar una mascarilla o un cubrebocas 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. Es una buena idea que los demás usen también una mascarilla/cubrebocas cuando estén cerca suyo. Si no puede usar una mascarilla/cubrebocas (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 mascarilla/cubre bocas. Después de salir de su habitación, deben lavarse las manos inmediatamente, luego quitarse y desechar su mascarilla o colocarla directamente en el cuarto de lavado, si usted usa una mascarilla/cubre bocas reutilizable y lávese las manos nuevamente.

- **Cubra su tos y sus estornudos.**

Para evitar la transmisión de la infección a otras personas, Cubre su boca o nariz con un pañuelo o su manga cuando tose o estornuda. Tire los pañuelos desechables usados en un bote de basura revestido (forrado) y lávese las manos inmediatamente con agua y jabón.

- **Evite compartir artículos del hogar.**

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

- **Mantenga sus manos limpias.**

Todas las personas en su 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.

- **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 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 <https://espanol.epa.gov/>

## Para hacer una solución desinfectante en casa:

**Cantidad Pequeña**  
4 cucharaditas de cloro  
1 cuarto (4 tazas) agua

**Cantidad Grande**  
1/3 de taza de cloro  
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. Lea 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 haber tocado 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, mascarillas/cubre bocas 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.
- **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.

## Información para sus Contactos Cercanos

### ¿Qué es un Contacto Cercano?

Un “contacto cercano” es quien haya compartido con Usted el mismo espacio interior cerrado (p.ej., en casa, la sala de espera de una clínica, un avión) por un total acumulativo de 15 minutos o más, durante un período de 24 horas (p.ej., tres exposiciones individuales de 5 minutos para un total de 15 minutos) mientras Usted se encontraba en su período infeccioso.

Usted es considerado infeccioso desde 48 horas/2 días antes de que comiencen los síntomas (para las personas que no tienen síntomas, esto es 48 horas/2 días antes de que se les realice la prueba) hasta que finalice su período de aislamiento.

Si ha dado positivo por COVID-19, debe informar a todos sus contactos cercanos que han estado expuestos al COVID-19 y deben seguir la Guía para Contactos Cercanos con COVID-19.

*Existe una guía específica de exclusión laboral o cuarentena para los Contactos Cercanos que viven o trabajan en lugares específicos de Alto Riesgo.* Los entornos de alto riesgo son lugares en los que la transmisión es alta y las personas a las que se atiende corren el riesgo de sufrir consecuencias más graves por la enfermedad de COVID-19, incluida la hospitalización, enfermedad grave y muerte. Los siguientes se consideran entornos de Alto Riesgo:

- [Refugios de emergencia](#) y [centros de refrigeración y calefacción](#) (sitios en inglés)
- [Entornos sanitarios](#) (sitio en inglés)
- [Refugios para personas sin hogar](#)
- [Prisiones, cárceles y centros de detención local](#)
- [Centros de atención a largo plazo e instalaciones de atención para adultos y personas mayores.](#) (sitio en inglés)

Si sus contactos cercanos coinciden en una de estas categorías o desea obtener más información sobre la exclusión laboral y cuarentena en el Condado de San Diego, consulte la [Orden del Oficial de Salud Pública, Cuarentena para Personas Expuestas a COVID-19](#), para más información.

No se requiere exclusión laboral o cuarentena para las personas que son asintomáticas, independientemente de su estado de vacunación. Las personas infectadas en los 30 días anteriores no necesitan someterse a la prueba si son un contacto cercano y no presentan síntomas. **Los contactos cercanos que no están incluidos en los grupos de alto riesgo especificados anteriormente** deben seguir la guía para el público en general.

Consulte nuestra [Guía para Contactos Cercanos de COVID-19](#) para obtener más información. Si sus contactos cercanos desarrollan síntomas, deben autoaislarse de inmediato, seguir las [Instrucciones de Aislamiento en el Hogar para COVID-19](#), [hacerse la prueba de COVID-19](#) y comunicarse con un proveedor de atención médica si necesitan atención médica.

### Precauciones para sus contactos cercanos

Se recomienda que todos eviten compartir el mismo espacio interior cerrado con usted mientras está bajo aislamiento domiciliario.

Sus cuidadores y contactos domésticos deben usar una mascarilla/un cubrebocas 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 desechar 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.)

Visite nuestro sitio web [www.coronavirus-sd.com](http://www.coronavirus-sd.com) para obtener más información, recursos y orientación. **Si tiene problemas de salud, póngase en contacto con su proveedor de atención médica.** 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.