

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

Las siguientes instrucciones son para personas que han sido diagnosticados con COVID-19 o que tienen un caso clínico sospechoso de COVID-19.

## Información para personas con COVID-19 no hospitalizados

### Cuidado en el Hogar

Las personas enfermas con COVID-19 o que han dado positivo por COVID-19 pero no tienen síntomas (son asintomáticos) deben quedarse en casa y separarse de los demás hasta que completen su período de aislamiento y sea seguro estar cerca de otros. Si no es posible separarse adecuadamente de los demás en su hogar, por favor hable con su proveedor de atención médica sobre arreglos de vivienda alternativos. Le pueden referir a un lugar de alojamiento temporal mientras que recupere. 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 y disponible para la infección de COVID-19, aunque se están realizando estudios experimentales. Las personas infectadas pueden tomar los siguientes pasos para aliviar sus síntomas:

- Descansa y permita que su cuerpo recupere
- Manténgase hidratado—Bebe líquidos suficientes, especialmente el agua y otros líquidos con electrolitos.
- Toma medicamentos de venta libre tal como el acetaminofeno (p. ej. Tylenol®) según sea necesario para reducir la fiebre y el dolor— Los niños menores de 2 años de edad no deben recibir cualquier medicamento de venta libre para el resfriado sin consultar primero a un proveedor de atención médico.

\*Los medicamentos no “curan” el virus ni previenen la propagación del virus a otras personas, pero se recomiendan para aumentar su comodidad y aliviar algunos de los síntomas asociados con la enfermedad.

### Cuando Debe Solicitar Atención Médica

Monitoree su salud y solicita atención médica inmediata si empeoran sus síntomas, especialmente si corre mayor riesgo de enfermarse gravemente. Este incluye a [los adultos mayores](#) (el riesgo de enfermarse gravemente aumenta con la edad), o personas que [tienen condiciones médicas subyacentes](#) (como el cáncer, enfermedad renal crónica, enfermedad pulmonar obstructiva crónica)/EPOC, inmunodepresión, obesidad, afecciones cardíacas, enfermedad de células falciformes, Diabetes mellitus tipo 2)

**Llame a 911 si experimenta cualquier síntoma que requiere asistencia de emergencia, tal como:**



Informe al operador de 911 que tiene COVID-19. Si es posible, ponte un cubrebocas antes de que lleguen los servicios médicos de emergencia.

Si no es urgente, llama a su proveedor de atención médica para obtener consejo médico. Es posible que le puedan asistir por el teléfono. Si necesitas visitar a una instalación de atención médica, asegúrate de ponerte un cubrebocas antes de ingresar a la instalación para proteger a los demás de contraer la infección.

COVID-19 puede ser estresante para las personas. Visite nuestra página de web con más información sobre [cómo manejar a su salud mental durante el brote de COVID-19](#) para obtener recursos para las familias, los padres y los cuidadores y conocer cómo cuidar a su salud mental y apoyar a sus seres queridos durante este brote. También puede resultarle útil saber que los Servicios de Salud Pública nunca divulgarán ni publicarán cualquier forma de información personal sobre su condición en su lugar de trabajo o escuela, a menos que sea necesario hacerlo para proteger a su salud o la salud de los demás.

## Cómo Proteger a los Demás

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

### 1. Quedase en casa, excepto si sea necesario obtener atención médica.

- No vaya al trabajo, la escuela ni a otras áreas públicas.
- Quédese en casa y lejos de otras personas hasta que haya cumplido con todas las condiciones necesarias para discontinuar su periodo de aislamiento de una forma segura. (Vea el cuadro a continuación para obtener más información sobre cómo discontinuar el aislamiento).
- Si tiene que salir de su hogar cuando esté enfermo, no usa los modos de transporte públicos. Usa su vehículo personal si es posible. Si no puede manejar, mantenga la máxima distancia posible entre usted y el conductor, maneja con las ventanas abiertas y usa una mascarilla o un cubrebocas.
- Haga arreglos para la entrega de comida y otras necesidades a su hogar que se pueden dejar en su puerta. Si no conoce a alguien que le puede ayudar con estas

necesidades esenciales, [llama al 2-1-1 para conocer sobre servicios disponibles](#). Si necesita encontrarse con alguien en la puerta, usa un cubrebocas.

## Descontinuando el Aislamiento en el Hogar

Personas con COVID-19 que se están cuidando solos en casa pueden descontinuar el aislamiento una vez que **TODAS** las siguientes condiciones se han cumplido.

### Personas con síntomas:

1. Han transcurrido por lo menos 10 días\* desde que comenzaron sus síntomas **Y**
2. No ha tenido fiebre por al menos 24 horas sin el uso de medicamentos antifebriles **Y**
3. Sus síntomas han mejorado.

*\* Las personas con [enfermedad severa a critica](#) o que tienen [inmunodepresión severa](#) deben comunicarse con su proveedor de atención médica y se les pueden aconsejar que deben extender su período de aislamiento a 20 días.*

### Personas que dieron positivo en una prueba, pero no tienen síntomas (son asintomáticos):

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

*\* Las personas asintomáticas que tienen [inmunodepresión severa](#) deben comunicarse con su proveedor de atención médica y se les pueden aconsejar que deben extender su período de aislamiento a 20 días.*

## 2. Sepárese de otras personas en su hogar.

- Seleccione un cuarto específico en su hogar que utilizará para separarse de otras personas durante la recuperación —Permanezca en este cuarto lejos de otras personas cuanto más se pueda. Es especialmente importante mantenerse alejado de las personas que corren [mayor riesgo de enfermarse gravemente](#) si se infectan.
- Usa un baño separado, si sea posible. Si no es posible hacerlo, limpia y desinfecta el baño después de cada uso tal como se indica a continuación en este documento.
- Practica el distanciamiento social cuando está cerca de otras personas en su hogar — Trata de mantenerse a por lo menos 6 pies de distancia de los demás.
- Abre las ventanas o usa un abanico o un aire acondicionado en los espacios compartidos de su hogar para asegurar el buen flujo de aire.
- No deja que personas visiten su hogar.
- No maneja las mascotas u otros animales cuando está enfermo.
- No prepara ni sirve comida a los demás.
- No cuida a los niños u otros en su hogar si sea posible.
- Si no es posible separarse adecuadamente de otras personas en su hogar o si vive con individuos que corren mayor riesgo de enfermarse gravemente si se infectan con el COVID-19 (tal como los adultos mayores y las personas con padecen de enfermedades crónicas o inmunodepresión), favor de comunicarse con su proveedor de atención médica sobre las opciones disponibles para arreglos de vivienda

alternativos. Le pueden referirle a una forma de alojamiento temporal mientras que se recupera.

### 3. Usa un cubrebocas si estará cerca de otras personas.

Debe usar un cubrebocas cuando está cerca de otras personas o de sus mascotas, tal como cuando comparte un cuarto o un vehículo y antes de entrar a la oficina de su proveedor médico. Si no puede usar un cubrebocas (por ejemplo, porque le hace difícil respirar), las personas que viven contigo no deben estar en el mismo cuarto que usted. Si tienen que entrar a su cuarto, deben usar un cubrebocas. Después de salir de su cuarto, deben lavarse las manos inmediatamente, luego quitarse y desecharse el cubrebocas o colocarla directamente en el lavadero si usan un cubrebocas reutilizable, y luego lavarse las manos de nuevo.

### 4. Cubre su tos y sus estornudos.

Cubre su boca o nariz con un pañuelo o su manga cuando tose o estornuda. Tira el pañuelo usado en un bote de basura forrado, y lavase las manos inmediatamente con jabón y agua.

### 5. Evite compartir artículos domésticos.

No comparte platos, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas, ropa de cama y sábanas, u otros artículos con otras personas en el hogar. Estos artículos deben lavarse minuciosamente después de cada uso con jabón y agua tibia.

### 6. Mantenga limpia sus manos.

Todas las personas en su hogar deben lavarse las manos bien y con frecuencia, especialmente después de sonarse la nariz, toser o estornudar, usar el baño y antes de comer o preparar comida. Usa jabón y agua por al menos 20 segundos. Usa desinfectante de manos que contiene por al menos un 60% de alcohol si no están disponibles jabón y agua y si sus manos no aparecen visiblemente sucias. Evite tocar los ojos, la nariz, y la boca con los manos no lavados.

### 7. Limpia diariamente a todos las superficies que se tocan con frecuencia.

Las superficies que se tocan con frecuencia incluyen a las encimeras, encima de las mesas, las perillas de las puertas, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, las tabletas y mesitas de noche. También limpia cualquier superficie que podría contener sangre, fluidos corporales y/o secreciones o excreciones sobre ellos. Desinféctalos con los [productos aprobados por la Agencia de Protección Ambiental \(EPA, por sus siglas en inglés\) contra el virus de COVID-19](#) (p. ej. Clorox Disinfecting Wipes, Lysol Clean & Fresh Multi-Surface Cleaner y Purell Professional Surface Disinfectant Wipes).

### Instrucciones de Limpieza

- Siga las recomendaciones proporcionadas en las etiquetas del producto de limpieza, incluso las precauciones que debe tomar al aplicar el producto, como usar guantes o delintases, y asegúrese de mantener buena ventilación durante el uso del producto.
- Usa una solución de cloro diluido o un desinfectante doméstico que tiene escrito “EPA-approved” en la etiqueta. Para averiguar que el producto funciona contra el virus, lea la etiqueta del producto, llama al número que comienza con 1-800 en la etiqueta, o visite <https://espanol.epa.gov/>

## Como hacer una solución de cloro en casa

**Suministro pequeño**  
4 cucharaditas de cloro  
1 cuarto de galón (4 tazas) de agua

**Suministro grande**  
1/3 de taza de cloro  
1 galón (16 tazas) de agua

Mezcla 4 cucharaditas de cloro con un cuarto de galón (4 tazas) de agua. Para obtener un suministro más grande, mezcla 1/3 de taza de cloro con 1 galón (16 tazas) de agua. Lea nuestra [guía de desinfección del Coronavirus COVID-19](#) para obtener más información.

- Lava bien la ropa.
- Quitar y lavar inmediatamente la ropa o ropa de cama que contenga sangre, fluidos corporales y/o secreciones o excreciones.
- Usa guantes desechables mientras maneja artículos sucios. Lavase las manos inmediatamente después de quitarse los guantes— Se pueden usar los guantes de goma para limpieza reutilizables como una alternativa si no hay guantes desechables disponibles y se deben quitarse después de usarlos y colocarlos directamente en el lavador sin tocar nada más y debe lavarse las manos inmediatamente después quitarse los guantes. Si no hay guantes o si no se podrían usar, lavase las manos inmediatamente a fondo después de tocar a cualquier cosa que podría haberse puesto en contacto con fluidos corporales.
- Lea y siga las instrucciones en las etiquetas de ropa, otros artículos de ropa y el detergente. En general, lava y seca la ropa con la temperatura más cálida recomendada en la etiqueta de ropa.
- Tire a todos los guantes, batas, mascarillas y otros artículos contaminados **desechables** en un contenedor forrado antes de colocarlos con otros desechos domésticos. Lavase las manos inmediatamente después de tocar estos artículos. Si se usan guantes, batas, mascarillas o cubrebocas **reutilizables**, coloca estos artículos directamente en el lavado después de usarlos y lavase las manos completamente

### 8. Returning to work or school

Cuando ha completado su periodo de aislamiento en el hogar (De acuerdo con el cuadro de arriba de discontinuar el aislamiento en el hogar), y puede reanudar a sus actividades habituales incluyendo regresar al trabajo o a la escuela., NO es necesario que usted muestre ninguna prueba tal como un resultado de prueba negativo o una carta de servicios de salud pública para poder regresar al trabajo o a la escuela. Debe continuar de seguir la orientación de seguridad al estar con otros fuera de su hogar.

### 2. La Donación de Sangre y COVID-19

Las personas que han tenido COVID-19 y han recuperado desarrollan anticuerpos ante la infección. Estos anticuerpos se pueden administrar a una persona infectada para mejorar su sistema inmunológico y ayudarlo a combatir el virus, reduciendo la duración y la gravedad de la enfermedad. Favor de considerar donar plasma convaleciente después de recuperar. [Vea](#)

[este video](#) o visite la página de web del [Banco de Sangre en San Diego](#) para aprender más.

## Información para Contactos Cercanos

### ¿Qué es un Contacto Cercano?

Un “contacto cercano” es cualquier persona que ha sido expuesto a una persona infectada con COVID-19 mientras que fueron infecciosas. Una persona se considera infeccioso comenzando 48 horas / 2 días antes de que ocurran sus síntomas (para las personas que no tienen síntomas, esto es 48 horas / 2 días antes de que le realizaron la prueba) hasta que termine su período de aislamiento.

#### Sus contactos cercanos incluyen a:

- Cualquier persona que ha estado a menos de 6 pies de usted por más de 15 minutos.
- Cualquier persona que ha tenido contacto con los fluidos y / o secreciones corporales (como las personas que le tosieron o estornudaron, compartieron utensilios o saliva, o le brindaron cuidado sin usar equipo de protección).

### Cuarentena

Cualquier persona infectada con COVID-19 debe informar todos sus contactos cercanos que es posible que tendrán que mantenerse bajo cuarentena para 14 días comenzando a partir del último día que tuvieron contacto con usted. **Si sus contactos cercanos se consideran como [trabajadores esenciales de infraestructura crítica](#)**, es posible que tienen permiso para trabajar después de ser expuestos a un caso probable de COVID-19 si no presentan síntomas y pueden tomar precauciones adicionales para protegerse a sí mismo y a la comunidad. Los trabajadores esenciales críticos deben comunicarse con sus empleadores y visitar al sitio web de [los CDC para implementar prácticas de seguridad para trabajadores de infraestructuras críticas que pueden haber estado expuestos a una persona con COVID-19 presunto o confirmado](#) para obtener orientación. **Los contactos cercanos que son trabajadores no esenciales** deben seguir la orientación de cuarentena de 14 días.

Sus contactos cercanos deberían ponerse bajo cuarentena, aunque se sientan bien, porque puede tardar entre 2 a 14 días hasta que muestran síntomas. Refiérase a nuestra [orientación para personas bajo cuarentena en el hogar debido al contacto cercano con una persona con COVID-19](#) para obtener más información.

### Precauciones que deben tomar las personas que han tenido contacto cercano

Se recomienda que todos se mantengan a por lo menos 6 pies de distancia de usted mientras que esté bajo aislamiento en su hogar. Si esto no es posible, cualquier persona que continúa en contacto cercano con usted deberá extender su período de cuarentena por 14 días desde la última vez que tuvo contacto cercano con usted.

Sus cuidadores y contactos domésticos deben usar un cubrebocas desechable y guantes si limpian su cuarto o baño, o si entran en contacto con sus fluidos corporales y/o secreciones (como el sudor, la saliva, esputo, mucosa nasal, vómito, orina, o diarrea). Deben quitarse y eliminar a sus guantes primero, después lavarse las manos, y luego quitarse y eliminar a su cubrebocas y lavarse sus manos de nuevo. (Si se usa un cubrebocas o guantes reutilizables, ponga estos artículos

directamente en el lavadero después de usarlos y siga los mismos pasos de eliminación).

**Personas que hayan tenido contacto cercano con personas con COVID-19 deben monitorear su salud y llamar a su proveedor de atención médica si desarrollan síntomas e informarles que han tenido contacto cercano con un paciente confirmado de tener COVID-19.**

Visite nuestro sitio web [www.coronavirus-sd.com](http://www.coronavirus-sd.com) para obtener más información, recursos, y orientación. Favor de llamar a su proveedor de atención médica con cualquier pregunta relacionado con su salud. Si no tiene un proveedor de atención médica, si no tiene seguro médico, o si necesita ayuda para encontrar recursos comunitarios, llame al 2-1-1 para asistencia.