

Cómo manejar sus síntomas de COVID-19 en el hogar

A continuación, se indican algunos pasos a seguir si tiene COVID-19 confirmado o es posible que lo tenga.

Cuándo buscar atención médica

Controle su salud y busque atención médica inmediata si sus síntomas empeoran, especialmente si corre un mayor riesgo de contraer una enfermedad grave. Esto incluye a los [adultos mayores](#) y a [personas con condiciones médicas subyacentes](#) (como cáncer, enfermedad renal crónica, enfermedad pulmonar obstructiva crónica/EPOC, inmunodepresión, obesidad, afecciones cardíacas, anemia falciforme, diabetes tipo 2).

Llame al 911 si muestra signos de advertencia de emergencia*, como:



*Esta lista no incluye todos los síntomas posibles. Llame a su proveedor de atención médica si tiene cualquier otro síntoma que sea grave o que le preocupe.

Las opciones de tratamiento están disponibles

Si su resultado es positivo y es más probable que se enferme gravemente por COVID-19, hay tratamientos disponibles que pueden reducir sus posibilidades de ser hospitalizado o morir a causa de la enfermedad.

¡No se demore! Para que el tratamiento sea efectivo debe iniciarse dentro de los días posteriores a la aparición de los primeros síntomas. Comuníquese con un proveedor de atención médica de inmediato para determinar si es elegible para recibir tratamiento, incluso si sus síntomas son leves.

Visite: www.coronavirus-sd.com/tratamiento para obtener una lista de opciones de tratamiento, saber dónde encontrar tratamiento y recursos adicionales.

Protégase y proteja a los demás

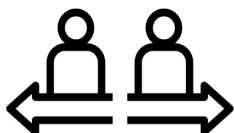
El COVID-19 puede causar síntomas que van de leves a graves y, si tiene COVID-19, puede transmitir el virus a otras personas. Siga los pasos a continuación para protegerse y ayudar a evitar la propagación de COVID-19 a otras personas en su hogar y su comunidad.

Controle los síntomas y siga las instrucciones del proveedor de atención médica.

- Descanse y deje que su cuerpo se recupere.

- Manténgase hidratado. Beba muchos líquidos, especialmente agua y líquidos con electrolitos.
- Tome medicamentos de venta libre, como paracetamol (es decir, Tylenol®), según sea necesario para reducir la fiebre y el dolor. Los niños menores de 2 años no deben recibir ningún medicamento de venta libre sin consultar primero con un proveedor de atención médica.

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



Aíslese (quédese en su hogar) y aléjese de los demás durante al menos 5 días después de que comiencen los síntomas o después de la primera prueba positiva.

- Seleccione una habitación específica de su hogar que usted usará para estar aislado de los demás mientras se recupera. Es especialmente importante mantenerse alejado de las personas que, si se infectan, corren un [mayor riesgo de contraer una enfermedad grave](#).
- Use un baño separado, si es posible. Si esto no es posible, limpie y desinfecte el baño después de cada uso como se indica a continuación.
- Practique el distanciamiento social cuando esté cerca de otras personas en su hogar: trate de mantenerse al menos a 6 pies de distancia de los demás.

Si no es posible mantener adecuadamente la distancia de los demás en su hogar, o si vive con personas que corren un mayor riesgo de contraer una enfermedad grave si se infectan con COVID-19 (como adultos mayores, personas con una enfermedad crónica o inmunodeprimidas), considere quedarse en otro lugar donde pueda mantener la distancia de los demás.



Evite compartir artículos personales del hogar.

- No comparta platos, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas, ropa de cama o artículos adicionales con otras personas en el hogar. Estos artículos deben lavarse meticulosamente después de su uso con jabón y agua tibia.



Mejore la ventilación de su hogar.

- Ventile su hogar al hacer que entre aire fresco, filtrar el aire que hay allí y mejorar el flujo de aire.
- Mejorar la ventilación puede ayudarlo a reducir las partículas de virus en su hogar y evitar que se propague el COVID-19.
- Usted puede o no saber si alguien en su hogar o si un visitante de su hogar tiene COVID-19 u otros virus respiratorios.

- Mejore la ventilación (flujo de aire) en el hogar. Abra puertas y ventanas, use un purificador de aire portátil o use ventiladores para mejorar la calidad y el flujo del aire. Consulte [maneras de mejorar la ventilación en su hogar](#).

Use un barbijo cuando esté cerca de los demás.



- Use un barbijo de alta calidad si debe estar cerca de otras personas en el hogar y en público, como cuando comparte una habitación o un vehículo y antes de ingresar a un hospital o al consultorio de un proveedor de atención médica.
- No vaya a ningún lugar donde no pueda usar un barbijo.
- Si no puede usar barbijo (por ejemplo, porque le causa problemas para respirar), las personas con las que vive no deben estar en la misma habitación que usted. Si tienen que ingresar a su habitación, deben usar barbijo.

Cubra la tos y los estornudos.



- Para evitar contagiar la infección a otras personas, al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable o con la manga. Tire los pañuelos usados en un tacho de basura con bolsa e inmediatamente lávese las manos con agua y jabón.

Lávese las manos con frecuencia.



- Todas las personas en el 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 comidas.
- Use agua y jabón durante al menos 20 segundos. Use desinfectante para manos con al menos un 60 % de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.
- 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, picaportes, artículos 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 probados para uso contra el virus COVID-19](#) (p. ej., toallitas desinfectantes Clorox, limpiador multisuperficie Lysol Clean & Fresh, toallitas desinfectantes para superficies Purell Professional).

Poner fin al aislamiento en el hogar

Independientemente del estado de vacunación, infección previa o ausencia de síntomas, las personas con COVID-19 que se cuidan a sí mismas en el hogar pueden finalizar el aislamiento una vez que se hayan cumplido **TODAS** las siguientes condiciones.

- **Si no tuvo síntomas:** Puede finalizar el aislamiento después del día 5.
- **Si tuvo síntomas y:**
 - *Sus síntomas están mejorando:* Puede finalizar el aislamiento después del día 5 si no tiene fiebre durante 24 horas (sin tomar medicamentos para reducir la fiebre).
- **Si tuvo síntomas y:**
 - *Sus síntomas no están mejorando:* Permanezca aislado hasta que no tenga fiebre durante 24 horas (sin tomar de medicamentos para reducir la fiebre), o hasta que sus síntomas mejoren.
 - *Contrajo una enfermedad moderada (experimentó falta de aliento o dificultad para respirar):* Aíslese hasta el día 10.
 - *Contrajo una enfermedad grave (fue hospitalizado) y tiene el sistema inmunitario debilitado:* Aíslese hasta el día 10.
 - Consulte a su médico antes de finalizar el aislamiento. Finalizar el aislamiento sin una prueba viral puede no ser una opción para usted.
- **Quitarse el barbijo:** Después de que haya finalizado el aislamiento y se sienta mejor (no tiene fiebre sin tomar medicamentos para reducir la fiebre), use su barbijo hasta el día 10, O si tiene acceso a pruebas de antígeno, considere realizarlas. Con 2 pruebas negativas consecutivas con 48 horas de diferencia, puede quitarse el barbijo antes del día 10.

Las personas con una [enfermedad grave o crítica](#) o que están [gravemente inmunodeprimidas](#) deben consultar a su proveedor de atención médica o a un experto en control de infecciones y se les puede recomendar que extiendan su período de aislamiento hasta 20 días.

Regreso al trabajo o la escuela

Tras haber completado su período de aislamiento en el hogar, ya no se lo considera infeccioso y puede reanudar sus actividades habituales, incluido el regreso al trabajo o la escuela. NO necesita mostrar ninguna prueba, ya sea un resultado negativo de la prueba o una carta de los Servicios de Salud Pública, para poder regresar al trabajo o la escuela. Debe continuar con todas las pautas de seguridad cuando esté cerca de otras personas fuera de su hogar.