



Aislamiento en el Hogar e Instrucciones de Cuarentena para Personas con la Infección de Novel Coronavirus 2019 (COVID-19) y sus Contactos Cercanos y en el hogar.

<p>Instrucciones para Aislamiento en el Hogar</p> <p>Si ha sido diagnosticado con COVID-19 O si está esperando su resultado del examen de COVID-19, debe seguir los siguientes pasos de aislamiento en el hogar para prevenir la propagación de la enfermedad.</p> <hr/> <p>Quédese en Casa Hasta que se Recupere</p> <ul style="list-style-type: none"> • La mayoría de la gente con COVID-19 tendrá una enfermedad leve y pueden mejorarse con cuidado propio en casa sin tener que ver a un proveedor. Si tiene 65 años o más, está embarazada o tiene enfermedades subyacentes graves, tal como enfermedades cardíacas, asma, enfermedades pulmonares, diabetes, enfermedades renales, enfermedad de hígado, obesidad severa o sistema inmune debilitado, está en alto riesgo de tener una enfermedad seria o complicaciones. • <u>No</u> vaya a trabajar, a la escuela, o a áreas públicas. • Quédese en casa por lo menos 10 días después de haberse enfermado <u>Y</u> por lo menos de 3 días después de recuperarse. Recuperación significa que no ha tenido fiebre por 72 horas sin el uso de medicamentos que reducen la fiebre (p. ej., Tylenol®) y sus síntomas respiratorios (p.ej., tos, falta de respiración) hayan mejorado. • Si nunca tuvo síntomas, pero salió positivo en su examen de COVID-19, quédese en casa por lo menos de 10 días después de haberse colectado la muestra. • Las personas en su hogar, su pareja íntima, y cuidadores se consideran “contactos cercanos” y deben de seguir las instrucciones de cuarentena hogareña indicados a la derecha. Por favor comparta este documento con ellos. <p>¿Qué Pasa si no Puede Apartarse de los Demás?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si tiene recámara y baño propio, asegúrese que no sean compartidos con otra gente durante su periodo de aislamiento, y si no por favor llame al 2-1-1 o a su investigador(a) asignado(a) a usted por el Condado de San Mateo para solicitar vivienda alternativa. • Cualquier persona que continúe estando en contacto cercano con usted tendrá que extender su periodo de cuarentena hasta que sean 14 días del ultimo día de que tuvieron contacto cercano con usted o la misma fecha en que usted termine su aislamiento. 	<p>Instrucciones para el Aislamiento en el Hogar</p> <p>Si vive en el mismo hogar O ha tenido contacto cercano con alguien diagnosticado con COVID-19, debe seguir los siguientes pasos de cuarentena en el hogar. Puede tomar dentro de 2-14 días para desarrollar síntomas. Así que quizás no sepa hasta los 14 días si fue infectado(a) o no. Debe quedarse en casa para que no se propague la infección a nadie más. .</p> <hr/> <p>Quédese en Casa si Desarrolla Síntomas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Su último día de cuarentena será 14 días después de que estuvo en contacto cercano con alguien con COVID-19. Si tiene que estar en contacto cercano con esa persona, tendrá que extender su periodo de cuarentena hasta que sean 14 días de la última fecha de que tuvo contacto cercano con el/ella o de la fecha en que el/ella termine su periodo de aislamiento. <ul style="list-style-type: none"> ○ Contacto cercano significa que usted ha estado a menos de 6 pies de la persona con COVID-19 por más de 5 minutos o ha estado en contacto con fluidos corporales o secreciones sin haber tomado las precauciones adecuadas. ○ Si tiene recámara y baño propio, asegúrese que no sean compartidos con otra gente durante su periodo de aislamiento, y si no por favor llame al 2-1-1 o a su investigador(a) asignado(a) a usted por el Condado de San Mateo para solicitar vivienda alternativa. • Mida y registre su temperatura dos veces al día. <p>¿Qué pasa si desarrolla síntomas?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si desarrolla síntomas, puede ser que tenga COVID-19 y debe de seguir las instrucciones de cuarentena hogareña a la izquierda. • Monitoree sus síntomas y busque ayuda médica si sus síntomas son severos. No necesariamente tiene que hacerse el examen para confirmar la infección ya que la mayoría de las personas con COVID-19 solo desarrollan síntomas leves y se mejoran con cuidado en casa. Le dejaremos saber si ocupa hacerse el examen. Si le gustaría hacerse el examen, por favor déjenos saber y juntos trabajaremos para decidir si lo ocupa o no.
<p>¿Le notificara el Departamento de Salud a mi empleador?</p> <p>El Departamento de Salud no le notificará ni le dará su información personal a su lugar de empleo al menos que sea considerado necesario para proteger su salud y la salud de otros.</p>	





Restricciones e Información que Aplican a los Dos: Aquellos en Aislamiento en el hogar y en Cuarentena

- Quédese en casa. **No vaya al trabajo**, a la escuela, o a áreas públicas.
- Apártese de los demás en su casa. Quédese en un cuarto específico y aléjese de los demás en su hogar lo más posible. Es muy importante alejarse de gente que esté en alto riesgo de una enfermedad seria, tal como adultos mayores (65 años o más) y gente de cualquier edad que tenga enfermedades subyacentes graves.
- Use un baño separado.
- No prepare ni sirva comida a otra gente.
- No permita visitas en su hogar.
- **NO** use transportación pública (autobús, Caltrain, BART, etc.) o servicio de transporte compartido (Uber, Lyft, etc.).

Prevenga la Propagación

- **Cubra su tos y estornudos.** Tápese la boca y nariz con un pañuelo o estornude en su manga – no en sus manos – después tire el pañuelo en un bote de basura forrado y inmediatamente lávese las manos.
- **Lávese las manos con frecuencia usando jabón y agua por lo menos 20 segundos – especialmente después de toser, estornudar, sonarse la nariz, o después de usar el baño.** Desinfectante para las manos conteniendo el mínimo 60% de alcohol se puede usar en vez de jabón y agua si sus manos no están visiblemente sucias.
- **Evite compartir artículos del hogar.** No comparta trastes, vasos, cubiertos, toallas, ropa de cama u otros artículos con los demás en su casa. Después de usar estos artículos, lávelos con jabón y agua. Se recomienda guardar la ropa contaminada en un cesto de ropa separado y usar guantes desechables al tocar ropa contaminada. Sin embargo, la ropa sucia de alguien con COVID-19 se puede lavar con los artículos de otra gente. La ropa se puede lavar en una lavadora estándar con agua tibia y detergente; se le puede agregar cloro, aunque no es necesario.
- **Limpie y desinfecte todas las superficies de “alto contacto” todos los días.** Las superficies de alto contacto incluyen mostradores, mesas, manijas de puertas, accesorios, inodoros, teléfonos, control remoto de la TV, llaves y teclados. También limpie y desinfecte cualquier superficie que puedan tener fluidos corporales. Use aerosoles o toallitas de limpieza y desinfectantes para el hogar de acuerdo con las instrucciones en la etiqueta del producto.

Practique Cuidado en Casa

- Descanse, beba muchos líquidos, y tome acetaminofeno (Tylenol®) si lo necesita para reducir fiebre o dolor.
 - Note que a los niños menores de 2 años no se les debe dar medicamentos sin receta antes de consultar con un doctor.
 - Note que los medicamentos **no** “curan” el COVID-19 y **no** previenen que se propague el virus.
- Busque cuidado médico si sus síntomas empeoran, especialmente si usted está en alto riesgo de enfermedad seria.
 - Síntomas que indican que debe buscar cuidado médico incluyen (pero no están limitados a los siguientes):



Dificultad al Respirar



Presión o Dolor en el Pecho



Labios Azulados



Confusión o Dificultad al Despertar



Otros síntomas serios

- Si es posible, llame **antes** de ir al doctor o al hospital y comuníqueles que está en aislamiento o en cuarentena para el COVID-19. De esa forma el personal estará preparado para su arribo y podrán prevenir que otros sean infectados.
 - **No permanezca en la sala de espera y use mascarera facial a todo momento si es posible.**
 - Si habla al 911, debe notificarle al despacho y a los paramédicos que está bajo aislamiento/cuarentena para el COVID-19.
 - NO use transportación pública (autobús, Caltrain, BART, etc.) ni transporte compartido (Uber, Lyft, etc.).

Gracias por su cooperación con este asunto de salud pública importante.

COVID-19 puede ser estresante para mucha gente, aquí hay algunos consejos para manejar su salud emocional durante estos tiempos inciertos.

https://www.smchealth.org/sites/main/files/fileattachments/strategies_for_coping_with_communicable_disease_3-11-2020.pdf?1585612642. Si tiene preguntas adicionales, por favor visite <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html> o <https://www.cdph.ca.gov/Programs/OPA/Pages/CDPHespanol.aspx>

