

# Medidas para ayudar a prevenir la propagación del COVID-19 si está enfermo

**TOME ESTAS MEDIDAS:** Si tiene COVID-19 o cree que podría tener COVID-19, tome estas medidas para cuidarse y ayudar a proteger a otras personas de su hogar y su comunidad.

## Quédese en casa, excepto para conseguir atención médica.

- **Permanezca en el hogar:** La mayoría de las personas con COVID-19 tienen una enfermedad leve y pueden recuperarse en casa sin atención médica. No salga de su casa, excepto para buscar atención médica. No visite áreas públicas.
- **Cuídese.** Descanse y manténgase hidratado.
- **Manténgase en contacto con su médico:** Llame antes de recibir atención médica. Asegúrese de obtener atención médica si tiene problemas para respirar o tiene algún signo de advertencia de emergencia, o si considera que se trata de una emergencia.
- **Evite el transporte público:** Los vehículos compartidos y los taxis.



## Manténgase alejado de otras personas

- **En la medida de lo posible, permanezca en una misma habitación** y alejado de otras personas y mascotas en su casa. También debería usar otro baño, si tiene uno disponible. Si necesita estar con otras personas o animales dentro o fuera de su casa, use una cubierta de tela para cara.
- Vea <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#COVID-19-and-Animals> si tiene preguntas sobre las mascotas.



## Vigile sus síntomas

- **Los síntomas de COVID-19 incluyen fiebre, tos u otros los síntomas.** La dificultad para respirar es un síntoma más grave que significa que debe recibir atención médica.
- **Siga las instrucciones de cuidado de su proveedor de atención médica y departamento de salud local.** Las autoridades de salud locales le brindarán indicaciones sobre cómo verificar sus síntomas y notificar la información.



## Llame antes de ir al médico

- **Llame antes.** Muchas visitas médicas de rutina se están posponiendo o realizando por teléfono o telemedicina.
- **Si tiene una cita médica que no puede posponer, llame al consultorio de su médico** e infórmeles que tiene o podría tener COVID-19. Esto ayudará al personal del consultorio a protegerse y proteger a otros pacientes.

## Si está enfermo, use una cubierta de tela para la cara sobre su nariz y boca

- **Debería usar una cubierta de tela para la cara, que cubra la nariz y la boca** si debe estar rodeado de otras personas o animales, incluidas las mascotas (incluso en su casa).
- No necesita usar la cubierta de tela para cara si está solo. Si no puede ponerse una cubierta de tela para la cara (por ejemplo, porque tiene dificultad para respirar), cúbrase de alguna otra manera al toser y estornudar. Procure mantenerse a al menos 6 pies de distancia de otras personas. Esto ayudará a proteger a las personas que lo rodean.



**Nota:** Durante la pandemia del COVID-19, las mascarillas de uso médico están reservadas para los trabajadores de la salud y cierto personal de respuesta a emergencias. Es posible que deba improvisar una cubierta de tela para la cara con una bufanda o un pañuelo.

## Cúbrase la nariz y la boca al toser y estornudar

- **Cúbrase la boca y la nariz** con un pañuelo desechable al toser o estornudar.
- **Bote los pañuelos desechables usados** en un cesto de basura con bolsa.
- **Lávese las manos inmediatamente** con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, límpielas con un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 % de alcohol.



## Límpiese las manos con frecuencia

- **Lávese las manos** con frecuencia con agua y jabón por al menos 20 segundos. Esto es de suma importancia luego de sonarse la nariz, toser o estornudar, después de ir al baño, y antes de comer o preparar comidas.
- **Use un desinfectante de manos** si no tiene agua y jabón. Use un desinfectante de manos a base de alcohol con al menos un 60 % de alcohol, y cubra toda la superficie de sus manos frotándolas entre sí hasta sentir las secas.
- **El agua y el jabón** son la mejor opción, en especial si las manos están visiblemente sucias.
- **Evite tocarse** los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Consejos sobre el lavado de manos



## Evite compartir artículos del hogar de uso personal

- **No comparta** platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas o ropa de cama con otras personas de su casa.
- **Luego de usar estos artículos, lávelos bien con agua y jabón** o colóquelos en el lavaplatos.



[cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)

## ¿Cuándo buscar atención médica?

Si tiene alguno de estos **signos de advertencia de emergencia\*** de COVID-19, pida **atención médica de inmediato**:

- Dificultad para respirar
- Dolor o presión persistente en el pecho
- Confusión o dificultad para estar alerta que no haya tenido antes
- Coloración azulada en los labios o el rostro

## Limpie todas las superficies de "contacto frecuente" todos los días



- **Limpie y desinfecte** las superficies de contacto frecuente en la "habitación del enfermo" y el baño. Permita que otra persona limpie y desinfecte las superficies en las áreas comunes, pero no su habitación y baño.
- **Si un cuidador u otra persona necesita limpiar y desinfectar** la habitación o el baño de una persona enferma, debe hacerlo según sea necesario. El cuidador u otra persona debe usar mascarilla y esperar tanto como sea posible luego de que la persona enferma haya usado el baño.

Las superficies de contacto frecuente incluyen teléfonos, controles remotos, mostradores, mesones, manijas de puertas, grifería del baño, inodoros, teclados, tabletas y mesas de noche.

- **Limpie y desinfecte las áreas que puedan tener sangre, heces o líquidos corporales en su superficie.**
- Use limpiadores y desinfectantes de uso doméstico. Limpie el área u objeto con agua y jabón u otro detergente si está sucio. Luego, use un desinfectante de uso doméstico.
  - Asegúrese de seguir las instrucciones que figuran en la etiqueta para garantizar un uso seguro y eficaz del producto. Muchos productos recomiendan mantener la superficie húmeda durante algunos minutos para asegurar la eliminación de los microbios. Muchos también recomiendan tomar ciertas precauciones, como usar guantes y asegurarse de tener buena ventilación mientras esté usando el producto.
  - La mayoría de los desinfectantes de uso doméstico registrados en la EPA deberían ser efectivos. Podrá encontrar una lista completa de desinfectantes aquí. <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>
  - Guía completa para la desinfección. <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html>

## Vigile sus síntomas

- **Los síntomas de COVID-19 incluyen fiebre, tos u otros los síntomas.** La dificultad para respirar es un síntoma más grave que significa que debe recibir atención médica.
- **Siga las instrucciones de cuidado de su proveedor de atención médica y departamento de salud local.** Las autoridades de salud locales le brindarán indicaciones sobre cómo verificar sus síntomas y notificar la información.



\*Esta lista no incluye todo. Consulte a su proveedor de servicios médicos por cualquier otro síntoma grave o que lo preocupe.

**Llame al 911 si tiene una emergencia médica:** informe al operador que tiene, o cree que podría tener, COVID-19. De ser posible, colóquese una cubierta de tela para cara antes de que llegue el personal de servicios médicos.

## Cómo discontinuar el aislamiento en el hogar



**Las personas con COVID-19 que se han quedado en su casa (aislamiento en el hogar)** pueden finalizar este aislamiento bajo las siguientes condiciones:

- **Si no se hará la prueba** para determinar si aún es contagioso, puede salir de su casa cuando se cumplan estas tres condiciones:
  - No haber tenido fiebre durante al menos 72 horas (es decir, tres días completos sin fiebre, sin el uso de medicamentos para reducirla). Y
  - Que hayan mejorado los otros síntomas (por ejemplo, que hayan mejorado su tos y dificultad para respirar). Y
  - Que hayan pasado al menos 7 días desde la aparición de los síntomas. Y
- **Si se hará la prueba** para determinar si aún es contagioso, puede salir de su casa cuando se cumplan estas tres condiciones:
  - Que ya no tenga fiebre (sin el uso de medicamentos para reducirla). Y
  - Que hayan mejorado los otros síntomas (por ejemplo, que hayan mejorado su tos y dificultad para respirar). Y
  - Tener resultados negativos en dos pruebas seguidas, con 24 horas de diferencia. Su médico seguirá las directrices de los CDC.

En todos los casos,  **siga las guías de su proveedor de atención médica y departamento de salud local.** La decisión de finalizar el aislamiento en el hogar debería tomarse con el asesoramiento de su proveedor de atención médica y departamentos de salud estatal y local. Las decisiones locales dependen de las circunstancias locales.

Si tiene alguna otra duda sobre su cuidado, comuníquese con su proveedor de atención médica o llame a su departamento de salud estatal o local.

## Para profesionales de atención médica

**No existe ningún tratamiento antiviral específico** que se recomiende para el COVID-19. Las personas con COVID-19 deben recibir cuidados de apoyo para ayudar a aliviar los síntomas. Para los casos graves, el tratamiento debe incluir atención médica para apoyar el funcionamiento de los órganos vitales.

- Cómo evaluar y realizar exámenes de detección a pacientes por COVID-19. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/hcp/clinical-criteria.html>
- Control y prevención de infecciones en entornos de atención médica. <https://wcmms-wp.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/infection-control/control-recommendations.html>
- Guía para discontinuar el aislamiento. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-in-home-patients.html>