

COVID-19

CÓMO AISLARSE

Si la prueba de detección de COVID-19 dio positivo **O** si presenta síntomas, siga estas instrucciones. Las personas a las que se les ordenó aislarse o que lo están haciendo voluntariamente por presentar síntomas deben seguir estas instrucciones.

- Su domicilio es el lugar preferido para el aislamiento.

El aislamiento obligatorio o voluntario es para una persona que:

- obtuvo resultado positivo en la prueba de detección de COVID-19;
- tiene síntomas de COVID-19 (tos, falta de aire o fiebre); o
- está enferma y cree que **podría** tener COVID-19. Es posible que los síntomas al principio sean leves y sean similares a los de un resfriado común. Los primeros síntomas podrían incluir una combinación de tos, dolor corporal, fatiga y presión en el pecho. Tal vez algunas personas no tengan fiebre o la fiebre podría aparecer varios días después de haber contraído la enfermedad.

Aislamiento

- Separa las personas infectadas con una enfermedad contagiosa de las que no están enfermas.
- Es para las personas que ya están enfermas.
- Puede ser voluntario, pero los organismos de salud pública están facultados jurídicamente a dictar órdenes de aislamiento de personas enfermas.

¿Cuánto dura?

- Debería aislarse (mantenerse alejado de otros) hasta que se cumplan estas 3 condiciones:
 - haya dejado de tener fiebre por al menos 72 horas (es decir, 3 días completos sin tener fiebre y sin tomar medicamentos para bajar la fiebre);
 - otros síntomas hayan mejorado (por ejemplo, cuando esté mejor de la tos o falta de aire);**y**
 - hayan transcurrido al menos **7 días** desde la manifestación de los síntomas.
 - Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC): Qué hacer si está enfermo: [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html)
- Puede que el personal de atención médica deba mantenerlo en aislamiento durante más tiempo y necesite hacer lo que le indique la institución de salud para la cual trabaja.

¿Qué más debe hacer?

Quédese en su casa, excepto para obtener asistencia médica.

- Si tiene una cita médica, llame con anticipación para avisar que se le ha diagnosticado COVID-19 o que presenta los síntomas de la enfermedad, para que el consultorio pueda decirle cómo proceder.
 - No vaya al trabajo, a la escuela ni a lugares públicos.

- Evite el transporte público, vehículos compartidos o taxis.

Controle sus síntomas

- Es posible que las personas con síntomas leves puedan aislarse y recuperarse en su casa sin que las atienda un proveedor de atención médica. Si sus síntomas empeoran (por ej., tiene dificultad para respirar) o si pertenece al grupo de alto riesgo por ser mayor de 60 años o padecer una enfermedad crónica, llame a un proveedor de atención médica o a una línea de asistencia de enfermería para saber cómo proceder. En esta página se ofrecen algunas opciones de telemedicina y líneas de asistencia de enfermería:
covid19.colorado.gov/telehealth-and-nurselines

Aíslese de otras personas y animales en su hogar.

- En la medida de lo posible, quédese en una habitación específica, separado de otras personas.
- Use otro baño, si está disponible.
- Pida que otra persona en su hogar se encargue de atender a sus mascotas. Si debe atender a su mascota, lávese las manos antes y después de estar en contacto con su mascota. Aunque no ha habido informes sobre mascotas u otros animales enfermos de COVID-19, es recomendable que la persona con síntomas limite su contacto con animales hasta que se disponga de más información.

Si es posible, use un barbijo cuando esté cerca de otras personas o mascotas, y antes de ingresar al consultorio del proveedor de atención médica.

- Si no puede usar barbijo, las personas que viven con usted no deben estar en la misma habitación, o deben colocarse un barbijo al entrar a la habitación.

Realice acciones que protejan a los demás

- **Límpiese las manos con frecuencia**
 - Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos o más. Si no hay agua o jabón disponibles, límpiese las manos con un desinfectante para manos que contenga por lo menos un 60 % de alcohol. Al usar desinfectante para manos, cubra toda la superficie de sus manos y frótelas hasta que se sequen. Si las manos están visiblemente sucias, es preferible que use agua y jabón.
- **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca sin lavarse las manos.**
- **Cúbrase al toser y estornudar**
 - Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo descartable al toser y estornudar, y luego tire el pañuelo descartable. Si no tiene un pañuelo descartable, use la parte interna del codo o la manga.
 - Límpiese las manos inmediatamente (ver arriba).
- **Evite compartir elementos personales del hogar**
 - No comparta platos, vasos, tazas, utensilios, toallas o sábanas con otras personas o mascotas en su hogar.
 - Después de usar estos elementos, deben lavarse cuidadosamente con agua y detergente.
- **Limpie las superficies todos los días**
 - Limpie las superficies de "mayor contacto", como mesadas, mesas, perillas o manijas de las puertas, accesorios del baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesas de noche.
 - Limpie toda superficie que pueda tener sangre, materia fecal o fluidos corporales.
 - Use un producto de limpieza del hogar en pañito o aerosol. Siga las instrucciones de la etiqueta del producto de limpieza para su uso correcto y seguro.

Si tiene una emergencia médica y debe llamar al 911, notifique al operador que está aislado a causa del COVID-19. Si es posible, colóquese una máscara antes de que llegue el servicio médico de emergencia.
