



Salud Pública

División de Enfermedades Contagiosas y Gestión de Emergencias

Notificación de aislamiento

Salud Pública del condado de Boulder determinó que usted tiene síntomas compatibles con la nueva enfermedad por coronavirus 2019, conocida también como COVID-19, o que dio positivo a la prueba de esta enfermedad.

Las personas infectadas con COVID-19 pueden contagiar antes de que comiencen los síntomas y hasta la finalización de los mismos. Para ayudar a detener la propagación de la enfermedad, las personas con COVID-19 deben estar separadas de las personas sanas. A esto se le conoce como aislamiento.

A través de esta carta le exigimos seguir las instrucciones a continuación hasta que no haya tenido fiebre durante al menos 24 horas (sin usar medicamentos para reducir la fiebre), Y sus síntomas estén mejorando Y hayan transcurrido al menos 10 días desde que comenzó la enfermedad. (De conformidad con la Ley revisada de Colorado, § 25-1.5-102(1)).

Nota: las personas que estuvieron asintomáticas durante su infección pueden interrumpir el aislamiento cuando hayan pasado 10 días desde la fecha de su primera prueba positiva a menos que desarrollen síntomas. Si se desarrollan síntomas durante su período de aislamiento, el período de aislamiento debe extenderse utilizando la fecha de inicio de los síntomas y los criterios anteriores.

1. Quédesse en su casa, salvo para obtener atención médica.

- Antes de solicitar CUALQUIER TIPO de atención médica en persona, **DEBE** llamar a su proveedor de atención médica y decirle que tiene, o que se está evaluando si tiene, COVID-19, para que el consultorio pueda adoptar las medidas necesarias para proteger a otras personas.
- No viaje en avión, barco, autobús o tren.
- No use transporte público, como tren ligero, autobús, taxi o viaje compartido (por ej. Uber, Lyft).
- Informe a Salud Pública sobre todos sus planes de viaje.
- Permanezca en el lugar establecido para su aislamiento.
 - No concurra al trabajo o a su lugar de estudios. Se permite trabajar desde el hogar.
 - No vaya a ningún lugar público, como tiendas, bancos, etc.

2. Sepárese de las personas y animales de su hogar.

- Permanezca dentro de lo posible en una sola habitación y lejos de las otras personas de su hogar.
- Use un baño separado, si puede. Si no tiene otro baño para usar por separado, desinfecte todas las superficies que toque antes de salir del baño, o pida a un miembro de su hogar que las desinfecte luego de esperar lo máximo posible para entrar y que se lave muy bien las manos después.
- Pida a otro miembro de su hogar que se ocupe de sus mascotas. Si debe ocuparse de su mascota, use una cobertura para el rostro y lávese las manos antes y después de interactuar con su mascota. Esto es para asegurar que el virus no se transmita de usted a otras personas del hogar a través de la mascota.

3. Use una cobertura para el rostro cuando esté cerca de otras personas o animales y antes de entrar a un consultorio de atención médica.

- Si no puede usar una cobertura para el rostro, asegúrese de que no haya ninguna persona en la misma habitación que usted o de que estas usen una cobertura para el rostro si deben entrar a su habitación.

4. Controle sus síntomas

- Solicite atención médica de inmediato si su enfermedad empeora (por ej. si tiene dificultad para respirar). Antes de solicitar atención médica en persona, **debe** llamar a sus proveedores de atención médica y



decirles que tiene, o que se está evaluando si tiene, COVID-19. Póngase la cobertura para el rostro antes de entrar al centro médico.

- Si tiene una emergencia médica y debe llamar al 911, **debe** comunicar al personal de la central que tiene o puede tener COVID-19. En lo posible, póngase una cobertura para el rostro antes de que lleguen los servicios médicos de emergencia.

5. Tome medidas para proteger a los demás.

- Lávese las manos con frecuencia.
 - Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
 - Si no tiene agua y jabón a mano, use un desinfectante de manos que contenga un 60 % de alcohol como mínimo. Cuando use el desinfectante de manos, cubra toda la superficie de sus manos y frótelas hasta que sienta que están secas. Es mejor usar agua y jabón si las manos están visiblemente sucias.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca sin haberse lavado las manos.
- Cúbrase al toser o estornudar.
 - Cuando tosa o estornude, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo y luego deseche el pañuelo. Si no tiene un pañuelo, use la parte interna del codo o la manga.
 - Lávese inmediatamente las manos (vea más arriba).
- Evite compartir los objetos personales del hogar.
 - No comparta platos, vasos para beber, tazas, utensilios para comer, toallas o ropa de cama con otras personas o animales de su hogar.
 - Luego de usar cualquier objeto que pueda compartir con otros, lávelo muy bien con agua y jabón.
- Limpie las superficies todos los días.
 - Limpie las superficies que se tocan frecuentemente, como encimeras, sobremesas, pestillos, interruptores de luz, artefactos del baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesas de luz.
 - Limpie todas las superficies que puedan tener sangre, excrementos o fluidos corporales.
 - Use un aerosol habitual de limpieza para el hogar o una toallita. Siga las instrucciones de la etiqueta para garantizar un uso correcto y seguro.

Puede terminar el aislamiento en el hogar cuando no haya tenido fiebre durante al menos 24 horas (sin usar medicamentos para reducir la fiebre), sus síntomas estén mejorando y hayan transcurrido al menos 10 días desde el comienzo de la enfermedad.

Si necesita ayuda de emergencia, asistencia para alimentos y ayuda financiera, apoyo para la atención médica y la atención de salud mental, ayuda con la vivienda, soportes de seguridad, ayuda para el cuidado infantil, servicios legales y más, visite: www.boco.org/COVID-19Recursos

Si tiene alguna pregunta sobre estas instrucciones, por favor comuníquese con el equipo de Enfermedades Contagiosas de Salud Pública del condado de Boulder por el 303-413-7523. Gracias por su compromiso con la salud y la seguridad de la comunidad.