

# COVID-19

### Instrucciones para personas que tienen el COVID-19

Si está enfermo y le diagnosticaron COVID-19 o se sospecha que tiene COVID-19 porque estuvo expuesto a alguien que lo contrajo, siga los siguientes pasos para ayudar a prevenir la transmisión a las personas en su casa y la comunidad. Esto incluye a las personas con COVID-19 confirmado, presuntamente positivo o que se sospecha que lo hayan contraído.

#### SÍNTOMAS Y POSIBLE EXPOSICIÓN

Los síntomas más comunes del COVID-19 son fiebre, tos y dificultad para respirar. Si ha estado expuesto a una persona con COVID-19 confirmado por laboratorio o vive en una área donde la enfermedad se está extendiendo ampliamente en la comunidad y tiene fiebre, tos o le falta el aire, es posible que usted también tenga la enfermedad.

Si sufre de una afección que puede aumentar su riesgo de contraer una enfermedad viral grave, llame a la oficina de su proveedor de atención médica y pregunte si debe ser evaluado en persona. Es posible que quieran controlar su salud más de cerca o hacerle la prueba de detección del COVID-19 y otras infecciones respiratorias, como la gripe (influenza). Esto es especialmente importante si usted tiene mayor riesgo de enfermarse gravemente por el COVID-19. Los grupos de mayor riesgo incluyen:

- Personas mayores de 60 años, especialmente aquellas mayores de 80.
- Personas que sufren de afecciones médicas crónicas, como cardiopatías, enfermedades pulmonares o renales, o diabetes.
- Las personas mayores con afecciones médicas crónicas están a un riesgo mucho mayor.

Si usted no padece de una afección de alto riesgo y sus síntomas son leves, es posible que no deba ser evaluado en persona o hacerse la prueba del COVID-19. Llame a su proveedor de atención médica o a una línea de enfermería para asesorarse si necesita realizarse la prueba. En la actualidad no existen medicamentos para tratar el COVID-19.

#### SI SU PRUEBA DIO POSITIVO O SE SOSPECHA QUE TIENE COVID-19

##### Quédense en su casa, excepto para obtener asistencia médica.

- Si tiene una cita médica, llame con anticipación y hágalas saber que tiene o podría tener COVID-19, de esta manera la oficina puede tomar medidas para proteger a otras personas. Más allá de esto:
  - Limite las actividades afuera de su casa.
  - No vaya al trabajo, a la escuela ni a lugares públicos.
  - Evite usar el transporte público, vehículos compartidos o taxis.

## **Aíslese de otras personas y animales en su hogar.**

- Quédese en una habitación específica, separado de otras personas, lo más posible.
- 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, use una máscara y lávese las manos antes y después de interactuar con su mascota.
  - Aunque no ha habido informes sobre mascotas u otros animales enfermos de COVID-19, es mejor que la persona enferma de COVID-19 limite su contacto con animales hasta que sepamos más sobre el virus.

## **Si es posible, use una máscara cuando esté alrededor de otras personas o mascotas, y antes de entrar a la oficina de su proveedor de atención médica.**

- Si no puede usar una máscara, las personas que viven con usted no deberían estar en la misma habitación que usted o deberían usar una máscara al entrar a su habitación.

## **Realice acciones que protejan a los demás**

- **Límpiese las manos con frecuencia**
  - Lávense las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. 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.

## **Controle sus síntomas**

- Busque atención médica inmediata si su enfermedad empeora (por ej., dificultad para respirar). Antes de obtener asistencia, llame a su proveedor de atención médica y hágales saber que tiene o está siendo evaluado por COVID-19. Colóquese una máscara antes de entrar al edificio.
- Si tiene una emergencia médica y debe llamar al 911, notifique al operador que tiene o podría tener COVID-19. Si es posible, colóquese una máscara antes de que llegue el servicio médico de emergencia.

## **Suspensión del aislamiento en el hogar**

- Si su prueba dio resultado positivo para COVID-19, permanezca en aislamiento en su casa, por precaución, durante 10 días después del inicio de los síntomas o 10 días tras ser dado de alta del hospital, aunque lo hayan tratado con medicamentos antivíricos.

- Si tiene fiebre, tos o le falta el aire pero no ha estado expuesto a alguien con COVID-19 o su prueba de detección no dio resultado positivo para el virus, debe permanecer en su casa y aislarse de otras personas por 72 horas después de que se haya pasado la fiebre y los síntomas hayan mejorado.