

## Instrucciones de Aislamiento en el Hogar para Personas con la Enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19)

Las siguientes instrucciones son para personas que tienen el COVID-19. También incluye información para sus familias o cuidadores.

### Cuidado en el hogar

No existe un tratamiento específico para el virus que causa el COVID-19. Estos son los pasos que puede seguir para ayudarle a mejorar:

- Reposo
- Beba abundantes líquidos
- Tome paracetamol (Tylenol®) para reducir la fiebre y el dolor.
- Tenga en cuenta que a los niños menores de 2 años no se les debe dar ningún medicamento para el resfriado de venta libre sin hablar primero con un médico.
- Tenga en cuenta que estos medicamentos no "curan" la enfermedad y no le evitan propagar gérmenes.

### Buscando atención médica

Busque atención médica inmediata si los síntomas empeoran, especialmente si tiene un mayor riesgo de padecer una enfermedad grave. Esto incluye a las personas que tienen 65 años o más, están embarazadas o tienen un problema de salud como una enfermedad crónica o un sistema inmunitario débil. Se recomienda que busque atención médica para síntomas graves, como:



Las personas con síntomas que pueden ser mortales deben llamar al 911. Dígale al personal de despacho que puede tener el COVID-19. Si es posible póngase una mascarilla antes de que lleguen los servicios médicos de emergencia.

Si no es urgente, llame con anticipación antes de visitar a su médico, es posible que usted pueda recibir consejos por teléfono. Si visita un centro de salud, póngase una máscara antes de entrar para proteger a otros de contraer una infección de usted.

El COVID-19 puede ser estresante para las personas, visite [publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/](https://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/) para aprender cómo cuidar su salud mental y apoyar a sus seres queridos. Si necesita hablar con alguien acerca de su salud mental, comuníquese con su médico o con la Línea de Ayuda 24/7 del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles al (800) 854-7771.

## **PROTEGER A LOS DEMÁS**

**Siga los pasos a continuación para ayudar a evitar que la enfermedad se propague a las personas de su hogar y a su comunidad.**

### **Quédese en casa excepto para recibir atención médica**

- No vaya al trabajo, a la escuela o a las áreas públicas.
- Quédese en casa hasta que hayan pasado al menos 7 días después de que aparecieran los síntomas por primera vez Y al menos 3 días después de que se haya recuperado. La recuperación significa que la fiebre se ha ido durante 72 horas sin que el uso de medicamentos para reducir la fiebre y los síntomas respiratorios (por ejemplo, tos, dificultad para respirar) hayan mejorado.
- Si debe salir de casa mientras está enfermo, no utilice el transporte público. Utilice un vehículo personal si es posible. Si no puede conducir usted mismo, mantenga la mayor distancia posible entre usted y el conductor, deje las ventanas hacia abajo y use una máscara si es posible.
- Si no tiene a alguien que le ayude, si es posible, haga arreglos para que la comida y otras necesidades se dejen en su puerta. Si necesita encontrarse con alguien en su puerta, use una máscara.

### **Sepárese de otras personas en su hogar**

- Quédese en una habitación específica y lejos de otras personas en su hogar tanto como sea posible. Es muy importante mantenerse alejado de las personas que tienen un mayor riesgo de contraer enfermedades graves. Considere arreglos de vivienda diferentes para ellos si es posible.
- Use un baño separado. Si esto no es posible, limpie el baño después de su uso (vea abajo para más información).
- Trate de mantenerse al menos a 6 pies de los demás.
- Abra ventanas o utilice un ventilador o un aire acondicionado en espacios compartidos en el hogar, si es posible, para garantizar un buen flujo de aire.
- No permita visitas y limite el número de personas en su hogar.
- No toque mascotas u otros animales mientras esté enfermo.
- No prepare ni sirva alimentos a otras personas.
- No cuide a los niños si es posible.

### **Use una mascarilla cuando esté cerca de otros**

Debe usar una mascarilla cuando esté cerca de otras personas (por ejemplo, compartir una habitación o vehículo) o mascotas y antes de entrar en un hospital o consultorio médico. Si usted no puede usar una máscara facial (por ejemplo, porque causa problemas para respirar), entonces las personas que viven con usted no deben estar en la misma habitación con usted. Si deben entrar en su habitación, deben usar una máscara facial. Después de salir de su habitación, deben limpiarse inmediatamente las manos, luego quitarse y desechar su máscara facial, y lavarse las manos de nuevo.

### **Cúbrase la tos y estornudos**

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tose o estornude. Tire los pañuelos usados en un basurero forrado con una bolsa; lávese inmediatamente las manos.



### **Evite compartir artículos personales para el hogar**

No comparta platos, vasos para beber, tazas, utensilios de alimentación, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas en su hogar. Lávelos bien con agua y jabón después de su uso.

### **Límpiese las manos con frecuencia**

Lávese las manos con frecuencia y a fondo, especialmente después de sonarse la nariz, toser o estornudar; ir al baño; y antes de comer o preparar alimentos. Use agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, limpie las manos con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60% de alcohol, cubriendo todas las superficies de las manos y frotándolas hasta que se sientan secas. Use agua y jabón si sus manos se ven sucias.

### **Limpie y desinfecte todas las superficies de "alto toque" todos los días**

Las superficies táctiles que se tocan frecuentemente incluyen encimeras, mesas, pomos de puertas, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche. Además, limpie y desinfecte cualquier superficie que pueda tener líquidos corporales. Utilice aerosoles o toallitas de limpieza y desinfectantes del hogar, de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta del producto. Consulte las instrucciones de limpieza para [Prevenir la Transmisión de Enfermedades Respiratorias en el Hogar](#) en el sitio web de Salud Pública.

## **INFORMACIÓN PARA SUS CONTACTOS CERCANOS**

### **Cuarentena**

Las personas en su casa, sus parejas íntimas, y cuidadores, así como las personas que estuvieron a menos de 6 pies de usted durante más de 10 minutos mientras tenía síntomas, se consideran "contactos cercanos". Debido a que estos contactos cercanos han sido expuestos, es posible que obtengan el COVID-19. Deben ponerse en auto cuarentena incluso si se sienten bien porque puede tomar de 2 a 14 días para que muestren síntomas. Vea el documento *Orientación de Cuarentena en el Hogar para Contactos Cercanos con la Enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19)* en el sitio web de Salud Pública.

### **Precauciones para contactos cercanos**

Se recomienda que todos se queden al menos a 6 pies de distancia de usted mientras está bajo aislamiento en su hogar. Si esto no es posible, cualquier persona que continúe en contacto cercano con usted tendrá que extender su período de cuarentena a 14 días desde la última vez que tuvo contacto cercano con usted.

Los cuidadores y los contactos domésticos deben usar una mascarilla y guantes desechables si limpian su habitación o baño o entran en contacto con los fluidos corporales y/o las secreciones (como sudor, saliva, esputo, moco nasal, vómito, orina o diarrea). Deben quitarse y deshacerse de sus guantes primero, limpiarse las manos, luego quitarse y desechar su máscara facial, y limpiarse las manos de nuevo.

### **¿Qué debo hacer si tengo preguntas adicionales?**

Visite el sitio web de Salud Pública [publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/](https://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/) para obtener más información sobre el coronavirus. Llame a su proveedor de atención médica para cualquier pregunta relacionada con su salud. Si necesita ayuda para encontrar atención médica o servicios de salud mental, llame a la línea de información del condado de Los Ángeles 2-1-1, que está disponible las 24 horas del tiempo, los 7 días de la semana.