



Instrucciones de cuidado en el hogar para personas con síntomas respiratorios

To view this document in different languages or in web format visit ph.lacounty.gov/acd/ncorona2019/covidcarespanish

BUSCANDO ATENCIÓN MEDICA

- Los síntomas del COVID-19 pueden incluir una combinación de lo siguiente: fiebre, tos, falta de aliento o dificultad para respirar, escalofríos, temblores repetidos con escalofríos, dolor muscular, dolor de cabeza, dolor de garganta o nueva pérdida de sabor u olfato. Esta lista de síntomas no incluye todos los síntomas posibles. Hable con su médico sobre la necesidad de realizar pruebas y aislamiento para estos síntomas o cualquier otro síntoma que sea grave o preocupante para usted. Anote cuándo comenzaron sus síntomas.
- Si desarrolla fiebre, tos, dificultad para respirar, o su proveedor le dice que es probable que tenga COVID-19, debe quedarse en casa (consulte la sección "[Quédese en casa, excepto para obtener atención médica](#)" a continuación).
- Muchas personas tendrán una enfermedad leve y mejorará en casa. Si tiene 65 años o más, o tiene un problema de salud, como una enfermedad crónica o un sistema inmunitario débil, llame a su médico lo antes posible para informarles sobre sus síntomas y hablar sobre si necesita ser examinado o hacerse una prueba. Haga un plan con su médico para chequeos regulares y hable sobre qué hacer si sus síntomas empeoran. Para hacerse una prueba de COVID-19, llame a su médico o visite covid19.lacounty.gov/testing.
- Llame a su médico si tiene alguna pregunta sobre su enfermedad, o si sus síntomas son preocupantes, no desaparecen o empeoran.
- Si necesita ayuda para encontrar un proveedor médico, llame a la línea de Información del Condado de Los Ángeles 2-1-1, que está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.
- Llame al 911 si tiene señales de advertencia de emergencia. Dígale al personal de despacho que puede tener COVID-19.

Llame al 911 si tiene señales de advertencia de emergencia



Dificultad para respirar



Presión o dolor en el pecho



Labios o cara azulados



Confusión o es difícil despertar



Otros síntomas graves

Salud Mental

COVID-19 puede ser estresante para las personas, visite 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.



Instrucciones de cuidado en el hogar para personas con síntomas respiratorios

CUIDADO EN EL HOGAR

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

- Reposo
- Beba abundantes líquidos
- Tome acetaminofeno (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.

PROTEGER A LOS DEMÁS

Si desarrolla fiebre, tos, falta de aire, o su proveedor le dice que es probable que tenga COVID-19, debe seguir los pasos a continuación para ayudar a prevenir que la enfermedad se propague a las personas en su hogar y 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 10 días después de que aparezcan 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. Incluso si se hace la prueba y el resultado es negativo, debe permanecer en su hogar durante todo el tiempo, para evitar contagiar su enfermedad a otros.
- 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 (o cobertura facial).
- 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 ayuda para encontrar servicios sociales, artículos esenciales como alimentos y medicinas llame al 2-1-1.

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.
- Use un baño separado. Si esto no es posible, limpie el baño después de su uso (vea la información a continuación).
- Manténgase 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.
- No prepare alimentos ni sirva a los demás.





Instrucciones de cuidado en el hogar para personas con síntomas respiratorios

Use una máscara o mascarilla facial de tela 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 no tiene una máscara, use una mascarilla facial de tela – vea la [Guía para el uso de mascarillas faciales](#). Tenga en cuenta que no se debe colocar una máscara o cobertura facial de tela sobre ninguna persona que tenga problemas para respirar o que no pueda quitarla sin ayuda.
- Si usted no puede usar una máscara o cobertura facial de tela, 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.

Use máscaras y coberturas faciales con precaución con los niños.

Los bebés y niños menores de 2 años no deben usar coberturas de tela para la cara. Los que tengan entre 2 y 8 años deben usarlos, pero bajo la supervisión de un adulto para asegurarse de que el niño pueda respirar con seguridad y evitar asfixia o sofocación.

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, límpie 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 contacto frecuente 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, límpie 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](#).

HABLE CON SUS CONTACTOS CERCANOS

Cuarentena

Asegúrese de decirle a todos sus contactos cercanos que deben estar en cuarentena durante 14 días después de su último contacto con usted.



Instrucciones de cuidado en el hogar para personas con síntomas respiratorios

El término "contacto cercano" se aplica a todos los miembros del hogar, contactos íntimos, cuidadores e individuos con cualquiera de las siguientes exposiciones a usted mientras usted es infeccioso *:

- a. Presencia a menos de 6 pies de usted por más de 10 minutos
- b. Contacto sin protección con los fluidos y / o secreciones corporales, por ejemplo, al toser o estornudar, compartir utensilios o saliva, o cuidar de usted sin usar el equipo de protección adecuado. El equipo de protección adecuado significa guantes y una máscara facial porque las coberturas faciales de tela no dan suficiente protección para una persona que lo cuida.

* Se considera que es infeccioso desde 48 horas antes de que aparezcan sus síntomas (o desde la fecha de su prueba de laboratorio positiva si no tenía síntomas) hasta que ya no es necesario que esté aislado (consulte la sección "[Quédese en casa](#)" más arriba)

Sus contactos cercanos deben ponerse en auto cuarentena incluso si se sienten bien porque pueden tomar de 2 a 14 días para que muestren síntomas. Consulte las instrucciones de [Cuarentena en el hogar para los expuestos a COVID-19](#).

Limpieza

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, flema, 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. Consulte las instrucciones de limpieza [Prevenir la transmisión de enfermedades respiratorias en el hogar](#).