



Instrucciones para cuidarse en casa para personas con síntomas respiratorios

PARA SOLICITAR ATENCIÓN MÉDICA

- Los síntomas del COVID-19 pueden incluir alguna combinación de los siguientes: fiebre, tos, falta de aire o dificultad para respirar, escalofríos, tembleque persistente con escalofríos, dolor muscular, de cabeza o de la garganta, o el haber recientemente perdido el sentido del gusto u olfato. Esta lista de síntomas no es exhaustiva. Consulte con su médico sobre la necesidad de hacerse pruebas y aislarse por causa de estos o demás síntomas si se le presentan de manera severa o inquietante. Asegúrese de anotar cuándo sus síntomas comenzaron.
- Si presenta una fiebre, tos o falta de aire, o si su prestador de servicios médicos le informa que probablemente ha contraído el COVID-19, deberá permanecer en casa (refiérase a la sección a continuación, “*Permanezca en casa y solo salga para recibir atención médica*”).
- Si usted es mayor de 65 años o padece de algún problema de salud, como una enfermedad crónica o un sistema inmunológico debilitado, llame a su médico anticipadamente para informarle de sus síntomas y determinar si acaso necesitará someterse a una examinación o prueba. Planifique consultas regulares con su médico y determine los pasos a seguir si acaso sus síntomas empeoran.
- Llame a su médico si tiene preguntas sobre su enfermedad, o si sus síntomas no desaparecen o van empeorando.
- Si necesita ayuda para encontrar un prestador de servicios médicos y no se trata de una emergencia, marque el 2-1-1 (1-833-342-5211). Para hacerse una prueba del COVID-19, llame a su médico o visite [mynevadacounty.com/2924/Coronavirus](https://www.mynevadacounty.com/2924/Coronavirus) para conocer sus ubicaciones y más detalles.
- Llame al 911 si presenta señales de algo urgente. Dígale al operador de emergencias que posiblemente haya contraído el COVID-19.

Llame al 911 en caso de haber señales de algo urgente



Dificultad para respirar



Presión o dolor en el pecho



Labios o cara azulados



Confusión o dificultad para despertar



Otros graves síntomas

Salud mental

Puede ser agobiante manejar el COVID-19. Visite [mynevadacounty.com/2965/COVID-19-Resources-for-Managing-Mental-H](https://www.mynevadacounty.com/2965/COVID-19-Resources-for-Managing-Mental-H) para aprender a cuidar su salud mental y apoyar a sus seres queridos. Considere comunicarse con amigos, familiares y grupos de apoyo, ya sea por teléfono, redes sociales o videochat, para recibir apoyo emocional y de salud mental. Si le hace falta hablar con alguien sobre su salud mental, consulte



Instrucciones para cuidarse en casa para personas con síntomas respiratorios

además con su médico o con la **Línea de Emergencias del Condado de Nevada, disponible las 24 horas al día al (530) 265-5811.**

CUIDARSE EN CASA

Muchas personas se enfermarán moderadamente y se recuperarán en casa. No existe nada concreto para tratar el virus que causa el COVID-19. A continuación están algunas pautas para recuperarse bien:

- Descanse
- Tome mucho líquido
- Tome acetaminofeno (Tylenol®) para reducir la fiebre y el dolor.
- Tome en cuenta que, para niños menores de 2 años, deberá consultar a un médico antes de darles cualquier medicamento para resfriados sin receta.
- Tome en cuenta que estos medicamentos no “curan” la enfermedad, ni impiden que les transmita gérmenes a otros.

PARA PROTEGER A LOS DEMÁS

Si presenta una fiebre, tos o falta de aire, o si su prestador de servicios médicos le informa que probablemente ha contraído el COVID-19, siga los siguientes pasos para prevenir contra la transmisión de la enfermedad entre los miembros de su hogar y de su comunidad.

Permanezca en casa y solo salga para recibir atención médica

- No vaya a su trabajo, a su escuela, ni a espacios públicos.
- Quédese en casa por un mínimo de 10 días después de la presentación inicial de sus síntomas, Y un mínimo de 1 día después de haberse recuperado. Para haber recuperado, su fiebre debe haber desaparecido por 24 horas sin el uso de medicamentos que la reducen, y debe haber superado sus síntomas respiratorios (como la tos o la falta de aire). Si no tuvo fiebre, 1 día después de que hayan mejorado sus síntomas respiratorios (como la tos o la falta de aire). Aún si se hace una prueba que resulte negativa, deberá permanecer en casa mediante el plazo completo para evitar contagiar a otros. ****Esta es un área actualmente bajo investigación y esta sujeta a cambios****
- Si se encuentra obligado a salir de su hogar mientras está enfermo/a, no use transporte público. Use un vehículo personal siempre que le sea posible. Si no puede manejar, mantenga la máxima distancia posible entre usted y su conductor, mantenga las ventanas abiertas, y porte una mascarilla (o máscara de tela).
- Si no tiene a alguien que le ayude, solicite que sus alimentos y demás necesidades sean depositados frente a su puerta, si es posible. Si necesita ayuda para encontrar servicios sociales o artículos esenciales como alimentos y medicamentos, marque el 2-1-1 (1-833-342-5211).

Manténgase separado/a de los demás en su hogar

- Manténgase en un cuarto particular, alejado/a de las demás personas en su hogar en el máximo grado posible. Es especialmente importante mantenerse alejado/a de personas que enfrentan un mayor riesgo de enfermarse gravemente.
- Use un baño separado. De no ser posible, limpie el baño luego de cada uso (ver a continuación).
- Mantenga una distancia mínima de 6 pies (2 metros) de los demás.



Instrucciones para cuidarse en casa para personas con síntomas respiratorios

- Siempre que le sea posible, abra las ventanas o use un ventilador o aire acondicionado en los espacios compartidos del hogar para asegurar que el aire circule bien.
- No reciba a visitas, y limite la cantidad de personas en su hogar.
- No maneje mascotas ni otros animales.
- No prepare ni les sirva comida a otros.

Porte una mascarilla o máscara de tela cuando esté con otros

- Porte una mascarilla cuando esté cerca de otras personas (por ejemplo, al compartir un cuarto o vehículo) o mascotas, y antes de ingresar en cualquier hospital o consultorio médico. Si no tiene mascarilla, tápese la cara con una tela. Tome en cuenta que cualquier persona que tenga dificultad para respirar o sea incapaz de quitársela sin ayuda, no debe portar una mascarilla ni tela en la cara.
- Si vive con alguien que no puede portar una mascarilla o máscara de tela, evite estar en el mismo cuarto. Toda persona que deba necesariamente entrar a su cuarto deberá portar una mascarilla. Al salir de su cuarto, deberán inmediatamente lavarse las manos, luego quitarse y desechar su mascarilla, y lavarse las manos nuevamente.
- *Tenga precaución al poner una mascarilla o tela sobre la cara de un niño.* Los bebés y niños menores de 2 años no deben taparse con máscaras de tela. Aquellos de entre 2 y 8 años sí deben usarlas, pero solo bajo la supervisión de un adulto para asegurar que el niño pueda respirar debidamente y no se llegue a ahogar o asfixiar.
- Para obtener más información, consulte la [Guía para máscaras de tela de la CDC](#).

Tápese al toser o estornudar

Tápese la boca y nariz con un pañuelo cada vez que tosa o estornude. Deseche sus pañuelos usados en un basurero revestido con bolsa, y lávese las manos inmediatamente.

Evite compartir los artículos personales en el hogar

No comparta platos, copas, vasos, cubiertos, toallas, ni ropa de cama con otras personas o mascotas en su hogar. Lave tales artículos meticulosamente con jabón y agua luego de cada uso.

Lávese las manos con frecuencia

Lávese las manos meticulosamente y con frecuencia, especialmente después de soplarse la nariz, toser o estornudar; después de usar el baño; y antes de comer o preparar comida. Lávese con jabón y agua por un mínimo de 20 segundos. Si no tiene jabón y agua a la mano, límpiense las manos con un gel antiséptico con un contenido de alcohol de 60 por ciento o más, cubriendo toda la superficie de sus manos y frotándoselas hasta que se sientan secas. Si sus manos están visiblemente sucias, use jabón y agua.

Limpie y desinfecte toda superficie de “contacto frecuente” a diario

Las superficies de contacto frecuente incluyen los mostradores, tableros de mesa, perillas de las puertas, elementos fijos de los baños, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas, y mesas de noche. También limpie y desinfecte toda superficie que pueda contener líquidos corporales. Use aerosoles o trapos para limpieza del hogar según las instrucciones en la etiqueta del producto. Consulte las instrucciones de limpieza en la sección sobre [Cómo limpiar y desinfectar de la CDC](#).



Instrucciones para cuidarse en casa para personas con síntomas respiratorios

COMUNÍQUESE CON SUS CONTACTOS CERCANOS

Cuarentena

Asegúrese de informarle a todos sus contactos cercanos que necesitarán mantenerse en cuarentena por un período de 14 días posteriores al último contacto que hayan tenido con usted.

El “contacto cercano” comprende todos los miembros de su hogar, contactos íntimos, cuidadores, y personas que le hayan sido expuestas mientras usted estaba contagioso/a*:

- a. Hayan pasado más de 15 minutos estando a una distancia de menos de 6 pies (2 metros) de usted; o
- b. Hayan tenido contacto con sus líquidos y/o secreciones corporales sin protección, como por ejemplo, donde usted les haya tosido o estornudado encima, hayan compartido cubiertos o intercambiado saliva, o lo/la hayan cuidado sin debidamente portar equipo de protección. Un debido equipo de protección significa guantes y mascarilla, ya que el taparse con una tela no brinda suficiente protección para alguien que lo esté cuidando.

* Cada caso de infección se considera contagioso a partir de las 48 horas antes de la presentación inicial de sus síntomas (o de la fecha en que un laboratorio confirmó su infección, en caso de no haber presentado síntomas), hasta el momento en que ya no requiera estar en aislamiento (refiérase a la sección anterior, “*Permanezca en casa*”).

Sus contactos cercanos deberán mantenerse en cuarentena propia aún si se sienten saludables, porque sus síntomas podrían tardar de 2 a 14 días en presentarse. Refiérase a la *Guía de cuarentena en casa para aquellos expuestos al COVID-19*.

Limpieza

Sus cuidadores y contactos en el hogar deben portar una mascarilla y guantes desechables siempre que limpien su cuarto o baño, o tengan contacto con sus líquidos corporales y/o secreciones (como el sudor, saliva, esputo, moco nasal, vómito, orines o diarrea). Deberán primero quitarse y desechar sus guantes, lavarse las manos, luego quitarse y desechar su mascarilla, y lavarse las manos nuevamente. Refiérase a las instrucciones de limpieza en la sección sobre [Cómo limpiar y desinfectar de la CDC](#).