



Instrucciones de aislamiento en casa para personas que han contraído el Coronavirus-2019

Las siguientes instrucciones son para aquellos que **han o posiblemente hayan contraído** el COVID-19. También incluye información para sus familiares o cuidadores.

Cuidarse en casa

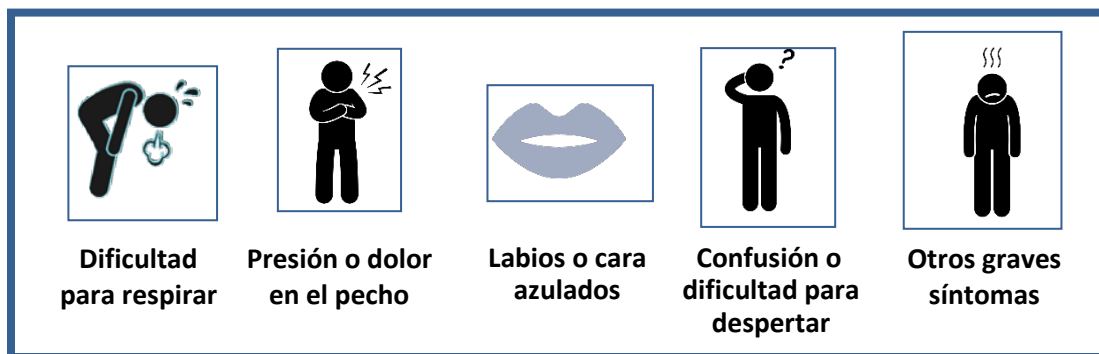
No existe nada concreto para tratar el virus que causa el COVID-19. A continuación están algunas pautas para recuperarse bien:

- 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 solicitar atención médica

Tome nota del momento en que sus síntomas comenzaron, y continúe monitoreando su salud. Si sus síntomas empeoran, busque atención médica de inmediato, especialmente si usted enfrenta mayor riesgo de enfermarse gravemente. Esta categoría incluye a personas mayores de 65 años o que padecen de alguna condición médica, como una enfermedad crónica o un sistema inmunológico debilitado.

Llame al 911 en caso de haber señales de algo urgente



Aquellos con síntomas potencialmente fatales deben llamar al 911. Dígale al operador de emergencias que ha contraído el COVID-19. Si no se trata de una emergencia, llame anticipadamente a su médico antes de visitarlo; puede que le asesoren por teléfono. **Si lo/la internan en el hospital, comuníquese al Departamento de Salud Pública del Condado de Nevada, al 530-265-1420.**

Puede ser agobiante manejar el COVID-19. Visite <https://www.mynevadacounty.com/2924/Coronavirus> 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 además con su médico o con la **Línea de Emergencias del Condado de Nevada, disponible las 24 horas al día al (530) 265-5811.**



Instrucciones de aislamiento en casa para personas que han contraído el Coronavirus-2019

PARA PROTEGER A LOS DEMÁS

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 tiene más alternativa que salir de su hogar para recibir atención médica, 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 siempre que le sea posible. Si no tiene una mascarilla, use una máscara de tela (ver a continuación).
- 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.
- 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.
- Comuníquese con amigos, familiares y grupos de apoyo por teléfono, redes sociales o videochat para recibir apoyo emocional y de salud mental.

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



Instrucciones de aislamiento en casa para personas que han contraído el Coronavirus-2019

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](#).

Avisos a su empleo o escuela

Avísele a su lugar de empleo o estudios que se encuentra en aislamiento por causa del COVID-19. Las autoridades de Salud Pública no transmitirán ni divulgarán ninguna información personal suya a su lugar de empleo o estudios, a menos que se considere necesario para proteger su salud o la salud de los demás.

INFORMACIÓN PARA 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 de cualquiera de las siguientes maneras mientras usted estaba contagioso/a*:

- Hayan pasado más de 10 minutos estando a una distancia de menos de 6 pies (2 metros) de usted; o
- 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),



Instrucciones de aislamiento en casa para personas que han contraído el Coronavirus-2019

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*.

Precauciones para sus contactos cercanos

Se recomienda que toda persona le mantenga una distancia mínima de 6 pies (2 metros) mientras usted esté en aislamiento en casa. De no ser posible, toda persona que mantenga un contacto cercano con usted deberá extender su período de cuarentena hasta los 14 días después de su último contacto con usted durante su período de aislamiento.

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](#).

¿Y si tengo preguntas?

Visite nuestra página web: <https://www.mynevadacounty.com/2924/Coronavirus> o marque el 2-1-1 (1-833-342-5211) para más información y asesoría. Llame a su prestador de servicios médicos si tiene cualquier consulta relacionada con su salud.