



Coronavirus



Previendo la propagación del virus: Consejos para personas sospechosas o que tienen confirmación de tener el COVID-19 en el ambiente de la casa

Si usted no necesita ser hospitalizado y puede ser aislado en su casa, debe cumplir los pasos de prevención que siguen, hasta que un proveedor de atención médica o el departamento de salud local o del estado, indiquen que usted puede regresar a sus actividades normales. Si en cualquier momento usted tiene dificultad para respirar o sufre alguna emergencia médica, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana a usted.

Quédense en su casa a no ser que tenga que obtener cuidado médico

Personas que están ligeramente enfermas con COVID-19 pueden aislarse en casa durante su enfermedad. Usted debe limitar actividades fuera de la casa, a no ser que sea para obtener cuidado médico. No vaya al trabajo, a la escuela o a áreas públicas. Evite usar la transportación pública, compartir su carro, o tomar taxis.

Usted debe separarse de otras personas y animales en su casa

En la medida de lo posible, usted debe quedarse en un cuarto específico y lejos de otras personas y de los animales en su casa. Además, usted debe usar un baño separado, si le es posible.

Llame por adelantado antes de visitar a su doctor

Si usted tiene una cita médica, llame a su proveedor médico y déjele saber que usted tiene o puede tener COVID-19. Esto ayudará a la oficina de su proveedor de atención médica a tomar pasos para prevenir que otras personas sean infectadas o expuestas.

Use una máscara para la cara

Usted debe usar una máscara para la cara cuando esté rodeado de otras personas (por ejemplo, compartiendo un cuarto o vehículo) o animales y antes de entrar a la oficina de su doctor. Si usted no puede usar una máscara para la cara (por ejemplo, porque le cause dificultad para respirar), entonces las personas que viven con usted no deben quedarse en el mismo cuarto con usted, o ellos deben usar una máscara para la cara si entran en su cuarto.

Cubra su tos y sus estornudos

Cubra su boca y nariz con un pañuelo cuando usted tosa o estornude. Eche los pañuelos usados en un latón de basura con bolsa. Inmediatamente lave sus manos con jabón y agua por lo menos por 20 segundos, o si no tiene jabón y agua disponible, limpie sus manos con un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga por lo menos 60% alcohol.

Limpie sus manos a menudo

Lave sus manos a menudo con jabón y agua por lo menos por 20 segundos, especialmente después de soplar la nariz, toser, o estornudar; cuando vaya al baño y antes de comer o preparar comida. Si el jabón y el agua no están disponibles, limpie sus manos con un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga por

lo menos 60% alcohol. Cubra toda la superficie de sus manos, frotándolas hasta que se sientan secas. Jabón y agua son las mejores opciones si las manos se ven sucias. Evite tocarse los ojos, nariz y boca con manos que no han sido lavadas.

Evite compartir artículos personales para el hogar

Usted no debe compartir platos, vasos de tomar, tazas, utensilios para comer, toallas, o ropa de cama con otras personas o animales en su casa. Después de usarlos, debe lavar estas cosas completamente con jabón y agua.

Limpie todas las superficies de mucho uso

Superficies de mucho uso incluyen mostradores, mesas, cerraduras de las puertas, objetos en el baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas, y mesas de noche. Además, limpie cualquier superficie que pueda tener sangre, material fecal, o fluido corporal. Use un limpiador de casa de aerosol o toallita, siguiendo las instrucciones en la etiqueta.

Observe sus síntomas

Busque atención médica enseguida si su enfermedad se ha empeorado (por ejemplo, dificultad en respirar). Antes de buscar cuidado, llame a su proveedor de salud médica y dígame que usted tiene o está siendo evaluado para COVID-19. Póngase una máscara de cara antes de entrar en el edificio. Estos pasos ayudarán a la oficina su proveedor de salud médica a prevenir que otras personas en la sala de espera sean infectadas o expuestas. Si usted tiene una emergencia médica y necesita llamar al 911, notifique al personal de despacho que usted tiene o esta siendo evaluado para COVID-19. Si es posible, póngase una máscara de cara antes de que el personal de emergencia llegue.

Descontinuoando el aislamiento en casa

Pacientes que tienen confirmación de COVID-19 deben mantenerse en precauciones de aislamiento en casa, hasta que el riesgo de transmisión a otros es considerado de bajo nivel. La decisión de descontinuar las precauciones de aislamiento en casa debe ser hecha de caso en caso, al consultar con su doctor.

Para información actualizada vaya al sitio www.cdc.gov.