

Instrucciones de aislamiento en el hogar para personas con (COVID-19)

Para ver este documento en diferentes idiomas o en formato web, visite ph.lacounty.gov/covidisolationspanish

Las siguientes instrucciones son para personas que tienen COVID-19. También incluye información para sus familias o cuidadores. *Si usted es un trabajador de atención médica o personal de primera respuesta, consulte la guía de su empleador.*

Para ver el requisito legal que dice que todas las personas que han estado en contacto cercano con una persona diagnosticada o que puede tener COVID-19 deben ponerse en cuarentena, vea la [Orden de Cuarentena de Emergencia](#) de Salud Pública.

Cuidado en el hogar

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

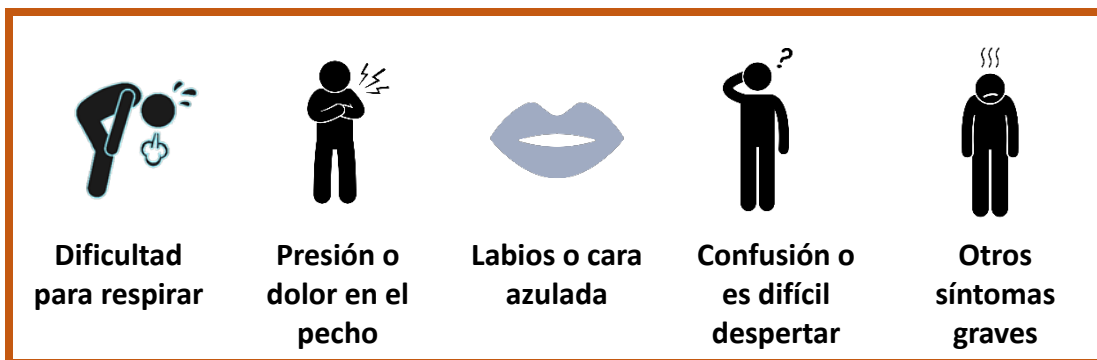
- Reposo
- Beba abundantes líquidos
- Tome acetaminofeno (Tylenol®) para reducir la fiebre y el dolor.

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.

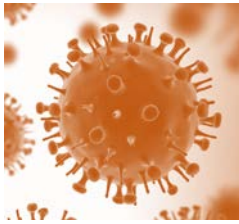
Buscando atención médica

Tome nota de cuándo comenzaron sus síntomas y continúe monitoreando su salud. Busque atención médica inmediata si los síntomas empeoran. Las personas que tienen 65 años o más o tienen un problema de salud como una enfermedad crónica o un sistema inmunitario débil pueden tener [un mayor riesgo de padecer de una enfermedad grave](#).

Llame al 911 si hay señales de advertencia de emergencia



Las personas con síntomas que pueden ser mortales deben llamar al 911. Dígame al personal de despacho que puede tener COVID-19. Si no es urgente, llame con anticipación antes de visitar a su médico, es posible que usted pueda recibir consejos por teléfono.



Instrucciones de aislamiento en el hogar para personas con (COVID-19)

El COVID-19 puede ser estresante para las personas, visite ph.lacounty.gov/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. Si necesita ayuda para encontrar atención médica, llame a la línea de información del Condado de Los Ángeles 2-1-1, que también está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.

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.

¿Cuándo termina el aislamiento en mi hogar?

Debe quedarse en su hogar y separarse de los demás hasta que termine su aislamiento.

Si tuvo síntomas, debe quedarse en su hogar hasta que:

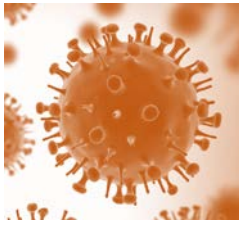
- No ha tenido fiebre durante al menos 72 horas (sin el uso de medicamentos que reducen las fiebres) Y
- Sus síntomas respiratorios han mejorado (por ejemplo, tos o falta de aire) Y
- Han pasado al menos 10 días desde que aparecieron sus síntomas por primera vez

Si dio positivo por COVID-19 pero nunca tuvo ningún síntoma:

- Debe quedarse en su hogar durante 10 días después de que se realizó la prueba, **pero**
- Si desarrolla síntomas, debe seguir las instrucciones anteriores

Quédesse en su hogar excepto para recibir atención médica

- No vaya al trabajo, a la escuela o a las áreas públicas.
- Manténgase alejado de los demás hasta que termine el aislamiento en su hogar. (vea el recuadro anterior).
- Si debe salir de casa para obtener atención médica, 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 una máscara, use una cobertura facial de tela (vea a continuación para más información).
- 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 o visite la [página de recursos](#) de Salud Pública.



Instrucciones de aislamiento en el hogar para personas con (COVID-19)

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 a continuación para más información).
- 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 ni sirva alimentos a otras personas.

Use una máscara o cobertura facial de tela cuando esté cerca de otros

- Debe usar una mascarilla cuando esté cerca de otras personas (por ejemplo, cuando comparte una habitación o vehículo) o mascotas y antes de entrar en un hospital o consultorio médico. Si no tiene una máscara, use una cobertura facial de tela. Tenga en cuenta que no se debe colocar una máscara o una 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 en su hogar 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.
- *Use máscaras y coberturas faciales de tela con precaución con los niños.* Los bebés y niños menores de 2 años no deben usar coberturas faciales de tela. 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.
- Consulte la [Guía para el uso de mascarillas faciales](#) para obtener más información.

Cúbrase la tos y estornudos

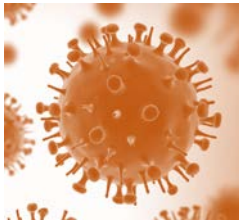
Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tose o estornude. Tire los pañuelos usados en un basurero forrado con una bolsa; lávese inmediatamente las manos.

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.



Instrucciones de aislamiento en el hogar para personas con (COVID-19)

Limpie y desinfecte todas las superficies que se tocan frecuentemente 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](#).

Regresar al trabajo o la escuela.

Cuando [finaliza el aislamiento en su hogar](#) (vea el recuadro anterior), ya no es infeccioso y puede continuar sus actividades de costumbre, incluido el regreso al trabajo o la escuela. No necesita una prueba negativa o una carta de Salud Pública para regresar al trabajo o la escuela.

INFORMACIÓN PARA SUS CONTACTOS CERCANOS

Definición de contacto cercano

Un "contacto cercano" es cualquiera de las siguientes personas que estuvieron expuestas a una "*persona infectada" mientras eran infecciosas:

- a. Una persona que estuvo a menos de 6 pies de la persona infectada por más de 15 minutos
- b. Una persona que tuvo contacto sin protección con los fluidos y / o secreciones corporales de la persona infectada, por ejemplo, toser o estornudar en la persona, compartir utensilios o saliva, o cuidar de la persona sin usar el equipo de protección adecuado.

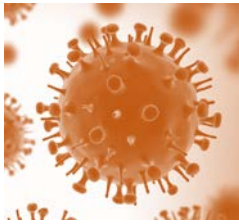
*Una persona infectada es cualquier persona con COVID-19, o se sospecha que tiene COVID-19, y se considera infecciosa desde 48 horas antes de que aparecieran sus síntomas hasta que ya no es necesario aislarlos (como se describe en las [Instrucciones de aislamiento en el hogar para personas con COVID-19](#)). Una persona con una prueba COVID-19 positiva, pero sin síntomas se considera infecciosa desde 48 horas antes de la prueba hasta 10 días después de la prueba.

Cuarentena

Debe informar a todos sus contactos cercanos que deben permanecer en cuarentena durante 14 días después de su último contacto con usted. Debe darles las [Instrucciones de cuarentena en el hogar](#) que están disponibles en varios idiomas en ph.lacounty.gov/covidquarantinespanish. Sus contactos cercanos deben ponerse en cuarentena incluso si se sienten bien.

Precauciones para contactos cercanos

Se recomienda que todos se mantengan al menos a 6 pies de distancia de usted mientras esté bajo aislamiento en el hogar. Si esto no es posible, cualquier persona que continúe en contacto cercano con usted deberá extender su período de cuarentena a 14 días desde la última vez que tuvo contacto cercano con usted durante su período de aislamiento, como se explica en las [Instrucciones de cuarentena en el hogar](#).



Instrucciones de aislamiento en el hogar para personas con (COVID-19)

Sus cuidadores y contactos domésticos deben usar una mascarilla desechable y guantes si limpian su habitación o baño o entran en contacto con los fluidos o secreciones de su cuerpo (como sudor, saliva, flema, mucosidad nasal, vómito, orina o diarrea). Deben quitarse y deshacerse de sus guantes primero, limpiarse las manos, luego quitarse y deshacerse de su mascarilla y volver a lavarse las manos. Consulte las instrucciones de limpieza [Prevenir la transmisión de enfermedades respiratorias en el hogar](#) en el sitio web de Salud Pública.

MÁS INFORMACIÓN

Para obtener más información, visite el sitio web de Salud Pública ph.lacounty.gov/Coronavirus o llame al 2-1-1 (que está disponible las 24 horas al día los 7 días a la semana). Llame a su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta relacionada con su salud. Si necesita ayuda para encontrar un proveedor de atención médica, llame al 2-1-1.