



# Recomendaciones de aislamiento y cuidado en casa

Si usted está enfermo y ha sido diagnosticado con la COVID-19 o si sospecha que podría tener la COVID-19, siga los pasos a continuación para ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad a personas en su hogar y comunidad.

## **Síntomas de la COVID-19**

Los síntomas más comunes de la COVID-19 pueden incluir síntomas leves en el inicio que pueden incluir dolor de cabeza, dolor de garganta, fatiga, además de dolores musculares, fiebre, tos y falta de aire.

Si usted ha recibido un resultado positivo de una prueba de detección de la COVID-19, si está esperando obtener los resultados de una prueba de detección de la COVID-19 o si sospecha que podría tener la COVID-19 pero no se ha realizado una prueba de detección, debe seguir las instrucciones a continuación.

## **Permanezca en casa**

Quédese en casa por 7 días desde y el inicio de sus síntomas Y 72 después de no tener fiebre, el periodo que sea más largo y siempre que estén mejorando de manera significativa sus síntomas. No salga afuera, no tenga visitas ni salga de su hogar en este periodo, excepto para ver un proveedor de salud.

## **Sepárese de las otras personas en su casa**

Al nivel máximo posible, manténgase lejos de otras personas. Si puede, debe permanecer en una sala específica y lejos de otras personas en su hogar. Manténgase al menos 6 pies de todas las personas cuando sea posible. Utilice un baño separado, si existe la disponibilidad. No debería ser usted la persona responsable de cuidar a otra persona.

## **Hable por teléfono a su doctor antes de la visita**

Si usted está preocupado sobre sus síntomas, hable por teléfono al proveedor de atención médica antes de la visita y dígales que tiene o que podría tener la COVID-19. Si usted tiene un plan médico con el Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente del Condado de Eagle, siga ese plan. Esto ayudará a la oficina del proveedor de atención médica a tomar medidas para que otras personas no contraigan la infección y para que no sean expuestas.

## **Use una mascarilla**

Debería usar una mascarilla cuando esté alrededor de otras personas (por ejemplo, al estar en la misma habitación o vehículo) y antes de entrar a una oficina de un proveedor de atención médica. Si no puede utilizar una mascarilla (por ejemplo, porque se le hace difícil respirar), las personas que viven con usted no deben permanecer en la misma habitación con usted, o ellos deben usar una mascarilla si están en la misma habitación con usted.

### **Cúbrase la boca y nariz al toser o estornudar**

Cúbrase la boca y nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Luego bote el pañuelo en un basurero con bolsa e inmediatamente límpiense las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol o con jabón y agua.

### **Lávese las manos**

Lávese o desinfectese las manos frecuentemente. Lávese de manera meticulosa con jabón y agua por al menos 20 segundos. De manera alternativa, si sus manos no están visiblemente sucias, puede utilizar un desinfectante de manos a base de alcohol con al menos un 60% de alcohol, fregándose todas las superficies de las manos hasta que estén secas. Evite tocarse los ojos, nariz y boca con las manos sin lavar.

### **Evite compartir artículos domésticos personales en la casa**

No debería compartir trastes, vasos, tasas, utensilios, toallas ni ropa de cama con otras personas en su casa. Después de utilizar estos artículos, debe lavarlos exhaustivamente con jabón y agua caliente.

### **Monitoree sus síntomas**

Si su enfermedad está empeorando (por ejemplo, falta de aire o dificultad al respirar):

- Actúe de manera rápida. Hable por teléfono a su proveedor de atención médica y dígame que se ha confirmado que usted tiene la COVID-19 o que está siendo evaluado para la COVID-19.
- Si tiene una emergencia médica y debe hablar al 911, notifíqueme al operador de despacho que usted tiene o podría tener la COVID-19. En lo posible, póngase una mascarilla antes que llegue el personal de servicios de emergencia.
- Póngase una mascarilla antes de ingresar al centro médico. Estas medidas ayudarán a la oficina del proveedor de atención médica a evitar que otras personas sean expuestas o que contagien la infección.
- Las personas que están siendo monitoreadas por las entidades de salud pública debido a sus síntomas deben seguir las instrucciones proveídas por las entidades de salud pública.

### **Miembros familiares y compañeros de casa de una persona con síntomas**

- Si usted tiene síntomas, por favor, manténgase lejos de otros miembros de la casa al nivel máximo posible.
- Los miembros de la casa que no tienen síntomas deben: mantenerse lejos de la persona que está enferma al nivel máximo posible. Esto incluye no compartir la misma habitación de dormir, mantenerse a una distancia de al menos 6 pies y la persona enferma debe usar una mascarilla cuando estén en la misma sala.
- [Limpie y desinfecte](#) las superficies que las personas enfermas tocan de manera regular.
- Garantice que todas las personas en la vivienda se laven las manos de manera frecuente. Siga monitoreando sus síntomas de manera diaria por 14 días.
- Por favor, llame las entidades de salud pública si tiene preguntas al 970-235-0187.