

Usted ha dado positivo en la prueba de COVID-19. A continuación hay instrucciones para cuidarse en su casa.

### **Permanezca en su casa salvo para obtener atención médica.**

- **Permanezca en su casa.** La mayoría de las personas afectadas por COVID-19 presentan una enfermedad leve y pueden recuperarse en su casa sin atención médica. No salga de su casa salvo para obtener atención médica. No visite lugares públicos. No vaya a trabajar.
- **Cuide de su salud.** Descanse e hidrátese. Tome medicamentos de venta libre, como acetaminofeno, para sentirse mejor.
- **Manténgase en contacto con su médico.** El CDC le indicará cuándo podrá dejar de aislarse de los demás. No obstante, llámenos si siente que empeora, si tiene dificultad para respirar o si presenta cualquier otra [señal de alerta de emergencia](#) o si usted piensa que se trata de una [emergencia](#).
- **Evite el transporte público**, compartir viajes o viajar en taxi.

### **Sepárese de las demás personas**

**Manténgase en una habitación específica, tanto como sea posible** y alejado de las demás personas y mascotas de su hogar. Si fuera posible, use otro baño. Si necesita estar cerca de otras personas o animales, o estar fuera de la casa, póngase una mascarilla facial.

### **Manténgase atento a sus síntomas**

Tómese la temperatura cada día. Controle la temperatura por si supera los 100°F grados. Si empeoran sus síntomas, llámenos al 874-2141.

Llame al 911 si tiene lo siguiente:

- Dificultad para respirar
- Dolor o presión persistente en el pecho
- Confusión reciente
- Incapacidad para despertar o mantenerse despierto
- Labios o rostro de color azulado

Asegúrese de que el operador del 911 entienda que usted dio positivo en la prueba de COVID-19.

## **Si está enfermo, use una mascarilla facial que le cubra la nariz y la boca**

- **Tiene que ponerse una mascarilla facial de tela sobre la nariz y la boca** si debe estar cerca de otras personas o animales, incluso las mascotas (aunque sea en su casa)
- No necesita ponerse una mascarilla facial de tela si permanece solo. Si no puede ponerse una mascarilla facial de tela (porque tiene dificultad para respirar, por ejemplo), cúbrase de alguna otra manera al toser o estornudar. Trate de mantener una distancia de al menos 6 pies de las demás personas. Eso ayudará a proteger a los que están cerca de usted.
- No hay que colocar mascarillas faciales de tela a niños pequeños menores de 2 años, ni a ninguna persona que tenga dificultad para respirar o que no pueda quitarse la mascarilla sin ayuda.

**Nota:** Durante la pandemia de COVID-19, las mascarillas faciales de grado médico se reservan para los trabajadores de la salud y algunos socorristas. Tal vez necesite confeccionar una mascarilla facial de tela con una bufanda o bandana.

## **Cúbrase al toser o estornudar**

- **Cúbrase la boca y la nariz** con un pañuelo de papel al toser o estornudar.
- **Deseche los pañuelos de papel usados** en un basurero con bolsa de plástico.
- **Lávese las manos inmediatamente** con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay jabón y agua a su disposición, límpiense las manos con un desinfectante para manos que contenga un 60% de alcohol como mínimo.

## **Límpiese las manos a menudo**

- **Lávese las manos** frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Eso es importante especialmente después de soplar la nariz, toser, estornudar, ir al baño y antes de comer o de preparar comidas.
- Si no hay jabón y agua a su disposición, **use desinfectante para manos**. Use un desinfectante para manos que contenga un 60% de alcohol como mínimo; cúbrase todas las superficies de las manos y frótelas entre sí hasta que las sienta secas.
- **El agua y el jabón** son la mejor opción, especialmente si las manos están visiblemente sucias.
- **Evite tocarse** los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

## **Evite compartir artículos personales en su hogar.**

- **No comparta** platos, copas, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas o ropa de cama con otros en su casa.
- **Después de usar esos artículos, lávelos muy bien** con agua y jabón o colóquelos en el lavavajillas.

## **Limpie todas las superficies “de alto contacto” cada día**

- Limpie y desinfecte las superficies de alto contacto que hay en “la habitación del enfermo” y el baño. Deje que otra persona limpie y desinfecte las superficies en las áreas comunes, pero —si fuera posible— usted debe limpiar su dormitorio y baño.
- Si un cuidador u otra persona necesita limpiar y desinfectar el dormitorio y baño de un enfermo, deberá hacerlo solo según sea necesario. Antes de limpiar, el cuidador u otra persona deberá ponerse una mascarilla y guantes desechables (si fuera posible). Dicha persona deberá aguardar tanto tiempo como sea posible después de que el enfermo haya usado el baño antes de entrar al baño para limpiarlo y usarlo.

Entre las superficies de alto contacto se incluyen los teléfonos, controles remotos, encimeras, mesas, perillas de puertas, artefactos del baño, inodoros, teclados, tabletas y mesitas de noche.

- Limpie y desinfecte las áreas sobre las que pueda haber sangre, materia fecal o fluidos corporales.
- **Use limpiadores y desinfectantes para el hogar.** Si el área o artículo está sucia/o, límpielo con agua y jabón u otro detergente. Luego, use un desinfectante para el hogar.

**Aunque se sienta mejor, manténgase aislado hasta que su proveedor (o el CDC) haya concluido su aislamiento.**