

Qué hacer cuando usted es diagnosticado con COVID-19

Aíslese en casa:

- No salga de la casa, exceptuando para tener cuidado médico. Llame con anticipación antes de visitar a un proveedor del cuidado de salud o a un centro de emergencia.
- La mayoría de la gente con una enfermedad leve puede recuperarse en casa. Mientras no haya un tratamiento específico para COVID-19, usted debe descansar plenamente, beber mucho líquido y de ser necesario tomar medicina para reducir la fiebre.
- Permanezca en un cuarto específico en su casa tanto como sea posible y use un baño separado. Permanezca todo el tiempo a por lo menos a seis pies de distancia de otras personas en su casa. No comparta los mismos utensilios y objetos.
- Deje que alguien más cuide a sus mascotas. Aunque no se ha reportado que los animales se enfermen con COVID-19, la gente con el virus debe limitar el contacto con los animales hasta que haya más información. Si usted tiene que cuidar a su mascota lávese las manos antes y después.
- Manténgase en contacto con otros usando la tecnología para comunicarse con amigos y familiares.

Limpeza diaria y lavado:

- Limpie y desinfecte las superficies de su cuarto y baño separados. Alguien más deberá limpiar las otras áreas de su casa.
- Lave muy bien los objetos de la casa después de usarlos, tales como utensilios.
- Lávese sus manos con jabón frecuentemente por lo menos por 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante con alcohol.

Cuándo debe buscar cuidado médico inmediatamente:

Si usted tiene **dificultad respirando, dolor en el pecho, confusión, o cambios en el color de los labios, encías, cara, alrededor de los ojos o las uñas**, busque cuidado médico inmediatamente. Cuándo usted llame por cuidado médico, dígame al proveedor o 911 que usted tiene COVID-19 y está aislado en la casa.

Dígame a las personas que han estado cerca de usted que deben quedarse en cuarentena en la casa—aun si ellos no tienen síntomas:

- Contacte a su departamento de salud o proveedor para el cuidado de salud y pregunte acerca de proveer una lista de las personas que estuvieron en contacto cercano.
- Aconseje a las personas que estuvieron en contacto cercano con usted para que se queden en cuarentena en casa. Comparta con ellos la guía de "Qué hacer si usted está en contacto cercano con una persona diagnosticada con COVID-19."
- Contacto cercano significa estar dentro de seis pies de distancia de alguien con COVID-19 por un tiempo prolongado.
- El contacto cercano puede ocurrir mientras está cuidando a alguien, viviendo, visitando, o compartiendo un área de espera en un centro de salud donde alguien tiene COVID-19.
- El contacto cercano no significa estar a más de seis pies de distancia en el interior del mismo lugar por un periodo de tiempo largo, caminar cerca o estar en el mismo cuarto por un momento.
- Contacto directo significa entrar en contacto directo con las secreciones infecciosas de un caso COVID-19 tales como que le tosan encima.

Los contactos cercanos de sus contactos cercanos no necesitan seguir las pautas, a menos que ellos tengan síntomas

Es seguro interrumpir el aislamiento en casa cuando se recupere. **Esto es cuando todas las tres cosas han pasado:**

1. Han pasado tres días completos **sin fiebre y sin el uso de medicina para reducirla** y
2. Otros síntomas han mejorado y
3. Por lo menos han pasado diez días **desde que sus síntomas aparecieron primero.**

La diferencia entre aislamiento y cuarentena

	Aislarse	Cuarentena
¿Para quién?	<p>Personas con síntomas de COVID-19</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para gente con COVID-19 quienes no están tan enfermos como para hospitalizarse, o • Para gente que esta esperando los resultados de las pruebas 	<p>Personas sin síntomas de COVID-19</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personas que estuvieron en contacto cercano de gente con COVID-19
¿Por cuánto tiempo?	<p>Hasta la recuperación, la cual sucede cuando todos los tres pasen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Han pasado tres días completos sin fiebre y sin el uso de medicina para reducir la fiebre y 2. Otros síntomas han mejorado y 3. Por lo menos han pasado diez días desde que sus síntomas aparecieron primero. 	<p>Durante catorce días desde la fecha del posible contagio. El día del contagio es el día 0.</p>
¿Qué significa?	<p>Permaneciendo en un cuarto separado en la casa, usando un baño separado, evitando el contacto con otros.</p>	<p>Permaneciendo en la casa 24/7, monitoreando los síntomas y practicando distancia social o personal. Si es posible, usando un cuarto y baño separado. Si usted empieza a tener síntomas, sus contactos cercanos deben también permanecer en cuarentena.</p>

Modificado de Departamento de Salud de Vermont. Rev. 03/25/2020. Traducción: UNITE HERE. https://www.healthvermont.gov/sites/default/files/documents/pdf/COVID-19_What-to-do-if-you-are-diagnosed-with-COVID-19_final.pdf