



A Tradition of Stewardship
A Commitment to Service

Guía de aislamiento domiciliario y cuarentena para personas con infección por Coronavirus-2019 (COVID-19) y sus contactos domésticos o cercanos

- 1) Si tiene una confirmación de prueba o un diagnóstico médico de COVID-19, está sujeto a la Directiva de Aislamiento del Oficial de Salud, que está disponible en <https://www.countyofnapa.org/2739/Coronavirus>
- 2) Si habita en un hogar con alguien que tiene COVID-19 o ha tenido contacto cercano con una persona que tiene COVID-19, está sujeto a la Directiva de Cuarentena del Oficial de Salud, que está disponible en <https://www.countyofnapa.org/2739/Coronavirus>
- 3) Si está esperando los resultados de la prueba, siga los pasos de aislamiento domiciliario (a continuación) hasta que lleguen los resultados. Si sus resultados son negativos y tiene síntomas, consulte con su médico antes de dejar de seguir los pasos de aislamiento domiciliario.

Pasos para el aislamiento domiciliario

Si ha sido diagnosticado con COVID-19 o está esperando los resultados de la prueba COVID-19, debe seguir estos pasos de aislamiento domiciliario para prevenir la propagación de la enfermedad.

Quédese en casa hasta que se haya recuperado

• La mayoría de las personas con COVID-19 tienen síntomas leves y pueden recuperarse en casa. Si tiene 60 años o más o tiene un problema de salud como enfermedad cardíaca, pulmonar o renal, diabetes, presión arterial alta o un sistema inmunitario debilitado, tiene un mayor riesgo de enfermarse gravemente.

• No vaya al trabajo, la escuela o áreas públicas.

• Quédese en casa hasta que se recupere. La recuperación significa: su fiebre ha desaparecido durante las últimas 72 horas sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre como el acetaminofén (Tylenol®) y su tos o dificultad para respirar ha mejorado, y han pasado al menos 10 días desde de sus primeros síntomas. Si tuvo una prueba de COVID-19 positiva, pero nunca tuvo síntomas, quédese en casa por lo menos 10 días después de la fecha de su prueba.

Contactos cercanos

• Las personas en su hogar, sus parejas sexuales y las personas que cuida o cuidan de usted, se consideran "contactos cercanos." Las personas a las que puede identificar que estuvieron a menos de 6 pies de usted durante más de 10 minutos mientras no usaba un cubrebocas, o que tuvieron contacto directo con los fluidos o secreciones corporales mientras no tenía un cubrebocas, ropa de protección y guantes también se consideran contactos cercanos.

• Si tiene resultados confirmados o un diagnóstico confirmado de COVID-19, todas las personas con las que tuvo contacto cercano a partir de 48 horas antes de que comenzaran sus síntomas hasta que se auto aisló, deben seguir los pasos de cuarentena en el hogar. Por favor comparta este documento con ellos. Para solicitar ayuda para notificar a sus contactos cercanos sin revelarles su identidad, llame al 415-554-2830.

¿Qué pasa si no puede separarse de otros?

• Cualquier persona que continúe en contacto cercano con usted deberá comenzar un nuevo ciclo de cuarentena de 14 días completos después del último día en que esa persona tuvo contacto cercano con usted, o desde la fecha en que termina su aislamiento.

¿Qué grupos no tienen que auto aislar?

Niños menores e individuos con necesidades especiales que requieren atención especializada.

Pasos para cuarentena en el hogar

Si vive en un hogar o tuvo contacto cercano con alguien diagnosticado con COVID-19 (incluido el contacto desde 48 horas antes de que esa persona tuviera algún síntoma, hasta que se aisló por sí mismo), debe seguir estos pasos de cuarentena domiciliaria. Puede llevar hasta 14 días desarrollar síntomas si se infecta con COVID-19. Debe quedarse en casa y controlar su propia salud durante este tiempo para evitar transmitir la infección a otra persona.

Quédese en casa para ver si desarrolla síntomas.

- Debe permanecer en cuarentena domiciliaria durante 14 días completos después de haber estado en contacto por última vez con la persona con COVID-19.
- El contacto cercano con una persona con COVID-19 se describe en la columna a la izquierda.
- Si no puede evitar el contacto cercano con la persona con COVID-19, debe permanecer en cuarentena durante 14 días completos después del día en que esa persona completó su autoaislamiento. Es probable que sera al menos 24 días en total.

¿Qué pasa si tiene síntomas?

- Los síntomas de COVID-19 incluyen fiebre, escalofríos, tos, dificultad para respirar, dolor de garganta, secreción nasal o dolor muscular, dolor de cabeza, náuseas, vómitos, diarrea o pérdida del sentido del olfato o el gusto.
- Si desarrolla alguno de los síntomas anteriores y son nuevos que generalmente no tiene, entonces puede tener COVID-19 y debe seguir los pasos de aislamiento en el hogar.
- Controle sus síntomas de cerca y llame para atención médica o consejos si sus síntomas empeoran, especialmente si tiene otras enfermedades.
- Consulte con su proveedor médico o hágase la prueba COVID-19 para confirmar el diagnóstico.

¿Qué grupos no tienen que hacer cuarentena?

- Niños menores e individuos con necesidades especiales que requieren atención especializada.

Trabajadores esenciales de COVID-19 * (verifique la política del empleador; intente seguir los Pasos de cuarentena en el hogar mientras no esté en el trabajo)

* Los trabajadores de respuesta esenciales de COVID-19 incluyen trabajadores de la salud, personal de laboratorio que maneja las muestras de COVID-19, trabajadores de funerarias, socorristas, agentes de la ley, trabajadores de saneamiento, operadores del 911, personal de gestión de emergencias, personas asignadas para trabajar como trabajadores del servicio de desastres, y personas que trabajar en centros de atención a largo plazo o refugios para personas sin hogar.

Restricciones e información para aislamiento domiciliario y cuarentena en el hogar

- Quédese en casa excepto para buscar atención médica. No vaya al trabajo, la escuela o las áreas públicas.
- No use transporte público, viajes compartidos o taxis.
- Sepárese de las personas de su hogar, especialmente las personas que corren un mayor riesgo de enfermedad grave.
- Permanezca en una habitación específica y lejos de otras personas en su hogar si es posible. Use un baño separado, si está disponible.
- No prepare ni sirva alimentos a otros.
- No permita la entrada de visitantes a su hogar.
- Limite su contacto con mascotas.

Si no puede cumplir con los requisitos de aislamiento o cuarentena en el lugar donde vive actualmente, solicite asistencia o comuníquese con un investigador de Salud Pública para obtener vivienda, alimentos u otras necesidades.

Prevenga la propagación:

- Use un cubrebocas si está en la misma habitación con otras personas. Si no puede usar un cubrebocas otros deben usarlo si comparten o entran en la habitación.
- Cubra su tos y estornudos. Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable o estornude en la manga, no en las manos, tire el pañuelo desechable en un basurero forrado e inmediatamente lávese las manos.
- Lávese las manos con frecuencia usando agua y jabón en abundancia durante al menos 20 segundos, especialmente después de toser, estornudar, sonarse la nariz, o después de ir al baño. Se puede usar desinfectante para manos a base de alcohol con un contenido mínimo de 60% de alcohol en lugar de agua y jabón si las manos no están visiblemente sucias.
- No comparta artículos del hogar como platos, tazas, utensilios, toallas, sábanas con otras personas. Después de usar estos artículos, lávelos bien con agua y jabón. La ropa se puede lavar en una lavadora estándar con agua tibia y detergente; se puede agregar blanqueador, pero no es necesario.
- Limpie y desinfecte todas las superficies "de alto contacto" todos los días (incluyendo mostradores, mesas, manijas de las puertas, grifos, inodoros, teléfonos, controles remotos de TV, teclas, teclados), y especialmente cualquier superficie que pueda tener fluidos corporales. Use aerosoles o toallitas de limpieza y desinfectantes para el hogar, de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta del producto. Más información:

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html>

Practica el cuidado en el hogar:

- Descanse y beba muchos líquidos. Puede tomar paracetamol (Tylenol®) para reducir la fiebre y el dolor.
- No les dé medicamentos a niños menores de 2 años sin consultar primero con un médico.
- Tenga en cuenta que los medicamentos no "curan" COVID-19 y no le impiden propagar el virus.
- Busque atención médica si sus síntomas empeoran, especialmente si tiene un mayor riesgo de enfermedad grave.
- **Los síntomas que indican que debe buscar atención médica incluyen:**

Difficultad para respirar No puede retener los líquidos Deshidratación Confusión Otros problemas serios



- Si es posible, llame con anticipación antes de ir al consultorio de su médico u hospital y dígales que se encuentra en Aislamiento por COVID-19 para preparar al personal de atención médica para su llegada y proteger a otros de la infección.
 - No espere en la sala de espera y, si es posible, use un cubrebocas en todo momento.
 - No use transporte público.
 - Si llama al 911, notifique al operador y a los paramédicos que está en aislamiento por COVID-19.

Gracias por su cooperación en este importante asunto de salud pública