



Departamento de Salud Pública del Condado de Napa

COVID-19 instrucciones para
autocuarentena y autoaislamiento
para pacientes

**Si tiene preguntas sobre su caso llame al
Departamento de Salud Pública al 707-253-4270
Para preguntas generales llame a la línea de
información al 707-253-4540**



A Tradition of Stewardship
A Commitment to Service

Adaptado de www.cdc.gov y el Departamento de Salud
Pública del Condado de Santa Cruz

Cómo Usar este Folleto para Pacientes

Por favor use este folleto como una guía para comprender lo que debe hacer si ha sido expuesto a alguien que tiene COVID-19. Cualquier persona que tenga contacto cercano con una persona que tenga COVID-19 debe tomar medidas específicas para monitorear su salud.

Si trabajamos juntos y seguimos las instrucciones en este folleto, podemos reducir el impacto de COVID-19 en nuestra comunidad.

Lista de Términos y Definiciones que Saber

COVID-19

Un nuevo Coronavirus identificado en el 2019, que puede causar enfermedad respiratoria de leve a severa. Los síntomas incluyen fiebre, tos, falta de aire, dolor de cabeza, dolor de garganta y dolores del cuerpo.

Autocuarentena

Cuando se le pide que permanezca separado y en casa porque estuvo expuesto a alguien que tiene COVID-19. Durante este tiempo puede desarrollar síntomas, por lo cual es importante quedarse en casa.

Autoaislamiento

El aislamiento se usa para separar a las personas que están enfermas de COVID-19 de las personas sanas. El aislamiento ayuda a limitar la propagación de COVID-19 a otros miembros de la familia y de la comunidad. Una persona que está aislada no puede salir de su hogar hasta que le haya dado de alta su enfermera de salud pública o su médico.

Caso Confirmado

Una persona que ha sido diagnosticado positivo con COVID-19.

Contacto Cercano:

Cuando ha estado expuesto a alguien con COVID-19, mientras es contagioso y ninguno de los dos llevaba el equipo de protección adecuado (mascarillas, guantes y bata de grado médico). **Las máscaras de tela caseras no protegen contra el contacto cercano.

Cuando esté menos de 6 pies de alguien con COVID-19 por más de 15 minutos.

Cuando ha tenido contacto con la saliva de una persona que tiene COVID-19. Por ejemplo, si alguien le estornuda o tose o si comparte tazas, platos y utensilios.

Enfermer@ de Salud Pública

Enfermer@s de salud pública están encargadas de gestionar casos de pacientes en aislamiento y cuarentena junto con un equipo de investigadores de contactos y rastreo de contactos.

Distanciamiento Social

Mantener una distancia de 6 pies entre usted y otras personas para evitar contraer COVID-19 o contagiarse a otra persona.

Instrucciones para Autocuarentena durante COVID-19

Tendrá que ponerse en autocuarentena si ha tenido contacto cercano con una persona que haya dado positivo con COVID-19, aunque NO tenga síntomas. Estará en autocuarentena por lo menos 14 días después de la última fecha de exposición. Su enfermera de salud pública o su proveedor médico le dirá cuándo puede salir de la cuarentena.

Quédese en Casa

Cancele todos los viajes. No vaya a trabajar. No vaya a la escuela. Evite los espacios públicos llenos de gente. Permanezca en casa. No use el transporte público, ni viajes compartidos.



Lávese las manos seguido.

Desinfecte áreas comunes.

Lávese las manos con agua y jabón por lo menos 20 segundos.

Limpie y desinfecte áreas comunes frecuentemente. Evite tocarse la cara sin lavarse las manos.



Pida Apoyo

Su familia y amigos pueden ayudar al traer alimentos y suministros, pero no pueden entrar a su casa.



Revise su temperatura

Revise su temperatura por lo menos 2 veces al día y registre la temperatura en la página de monitoreo de síntomas.



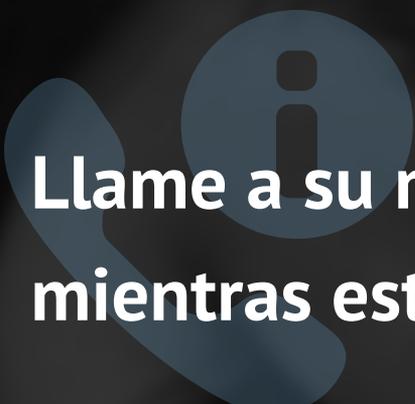
No comparta artículos para el hogar (platos, tazas, utensilios, toallas, ropa de cama) y lávelos bien con agua y jabón. La ropa se puede lavar en una lavadora con agua tibia y detergente; se puede agregar blanqueador pero no es necesario.



Llame antes de ir a ver a su médico u al hospital.

Cambie sus citas médicas que no sean urgentes. Si necesita ver a su proveedor médico, por favor infórmele al personal que está bajo cuarentena antes de ir en persona.





Llame a su médico si desarrolla síntomas mientras está en autocuarentena.

Informe a su proveedor que estuvo expuesto a un caso confirmado de COVID-19 y que desarrolló síntomas mientras estaba en cuarentena. Siempre llame con anticipación antes de buscar atención médica en persona.



**Fiebre
sobre 100.4 F**

**Usted desarrolla tos o su tos
existente empeora de
repente.**



Dificultad para Respirar

Instrucciones para Autoaislamiento durante COVID-19

Tendrá que permanecer en autoaislamiento por las siguientes razones:

- Es un caso confirmado de COVID-19.
- Comenzó a tener síntomas de COVID-19 mientras estaba en autocuarentena.

Va a permanecer en autoaislamiento hasta que su enfermera de salud pública o su proveedor médico lo haya dado de alta.

Quéedese en Casa

Cancele todos sus viajes.



No vaya a trabajar. No vaya a la escuela. No salga de su casa hasta que su enfermera de salud pública o su médico le dé permiso de terminar el autoaislamiento.

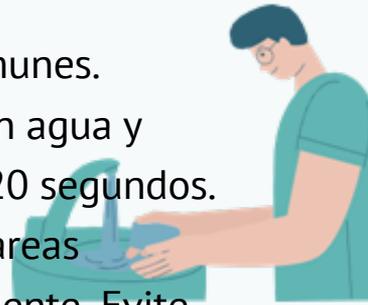


Lávese las manos seguido.

Desinfecte áreas comunes.

Lávese las manos con agua y jabón por lo menos 20 segundos.

Limpie y desinfecte áreas comunes frecuentemente. Evite tocarse la cara sin lavarse las manos.



Pida Apoyo

Su familia y amigos pueden ayudarle y traer alimentos y suministros, pero no pueden entrar a su casa.



Revise su temperatura

Revise su temperatura al menos 2 veces al día y registre la temperatura en la página de monitoreo de síntomas.



Quéedese en su propia recámara y use su propio baño, si es posible. Use cubrebocas cuando este cerca de otras personas en su hogar.

No comparta utensilios para comer ni sábanas. La ropa / sábanas se pueden lavar en la lavadora con agua tibia.



Llame antes de ir a ver a su médico u al hospital.

Cambie citas médicas que no sean urgentes. Si necesita ver a su proveedor médico o recibir atención urgente, por favor infórmele que está en autoaislamiento porque ha dado positivo con COVID-19.



Pasos para desinfectar su hogar



Lávese las manos con frecuencia.

- Use jabón y agua tibia. Frotar durante al menos 20 segundos. Lávese las manos inmediatamente después de quitarse los guantes.
- Lávese las manos después de cuidar a una persona con COVID-19.
- Evite tocarse la cara y a otras personas con las manos sin lavar.

Lavando.

- Use guantes desechables.
- Lávese las manos con agua y jabón después de quitarse los guantes.
- No sacuda la ropa sucia.
- La ropa sucia de la persona enferma PUEDE lavarse con otros artículos.
- Limpie la ropa y las superficies que puedan entrar en contacto con fluidos corporales, sangre o heces.
- Limpie y desinfecte los cestos.

Cómo desinfectar

- Use soluciones diluidas de cloro doméstico: 5 cucharadas de cloro en 1 galón de agua
- Soluciones alcohólicas con al menos 70% de alcohol.
- Use guantes mientras limpia y deséchelos después de la limpieza. Abra puertas o ventanas para ventilar habitaciones mientras desinfecta.
- Siga las instrucciones en la etiqueta para garantizar el uso seguro y efectivo del producto.

Como tomarse la temperatura



Necesitara un termómetro que funcione.

Importante: No debe comer, beber o hacer ejercicio durante 30 minutos antes de tomarse la temperatura. Si ha tomado medicamentos para bajar la temperatura (acetaminofén, aspirina, ibuprofeno) espere al menos 3 horas para tomarse la temperatura.

Para Bebés y Niños: Para bebés y niños menores de 4 años, use un termómetro para niños, como un termómetro para los oídos. Si no tiene uno, puede usar un termómetro regular y colóquelo en el centro de la axila del niño. Cuando la temperatura se toma en la axila, una temperatura de 99.4° F significa que el niño tiene fiebre. Por favor infórmele a su enfermera de salud pública o proveedor médico que le tomó la temperatura en la axila.



Si no tiene un termómetro, use su formulario de monitoreo de síntomas para marcar los momentos del día en que se siente cálido / febril y hable con Salud Pública sobre sus síntomas.

Recursos e Información

**Departamento de
Salud Pública del
Condado de Napa
707-253-4270
lunes-viernes, 8-5pm**



Recursos Comunitarios e Información General

[ReadyNapaCounty.org/Spanish](https://www.readynapacounty.org/Spanish)

[Countyofnapa.org/coronavirus](https://www.countyofnapa.org/coronavirus)

Linea de Información: 707-253-4540 (lunes-viernes, 8-5)

Recursos Estatales e Información Nacional:

- Página web de COVID-19 del Estado: <https://covid19.ca.gov/>
- Línea de información de COVID-19 del Estado:
1-833-422-4255 M-F 8AM-8PM, Sa-Su 8AM-5PM
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: [CDC.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)
- Departamento de Salud Pública del estado de California: [cdph.ca.gov](https://www.cdph.ca.gov)

Consejos para su

Salud Mental

Para obtener información sobre servicios de salud mental, llame al 707-253-4540 o visite readynapacounty.org/mentalhealth



MANTENGA UNA RUTINA

- Dentro de lo posible, mantenga las rutinas que antes le funcionaban.
- Junto con su familia, haga un horario de actividades.
- Coma comidas saludables.
- Incluya tiempo al aire libre para caminar o salir de excursión. Mantenga 6 pies de distancia otros.

MANTÉNGASE CONECTADO

- Llame o comuníquese por video con al menos una persona todos los días.
- Salude a los vecinos.
- Únase a un grupo o reunión virtual en línea. Muchos grupos tienen reuniones que puede acceder desde una computadora o teléfono móvil.
- Llame o visite la página web arriba para más información.

RELÁJESE

- Es común preocuparse por su salud, la familia y el dinero. Pero preocuparse constantemente no mejorará la situación.
- Dese permiso para tomar un descanso

MANTENGA SU BALANCE

- Establezca un tiempo para mantenerse al día con las noticias y también haga actividades que lo calmen.
- Intente dejar el teléfono en casa o en silencio por unos minutos.
- Salga a caminar o siéntese afuera y simplemente respire.
- Cambios pequeños pueden ayudar mucho para sentir más paz y tranquilidad.

¡DIVIÉRTASE!

- ¡La risa es buena medicina! La situación es muy grave, pero encontrar humor mejorará su estado de ánimo.
- La “terapia de cine,” especialmente una buena comedia, puede hacerlo sentir un poco más relajado.
- Ponga música y baile o cante.

