

Brote de Coronavirus 2019 (COVID-19): Guía Para Personas Bajo Investigación y el Contacto Cercano en el Hogar

Actualizado el 12 de junio de 2020

Esta es una situación en rápida evolución. Las recomendaciones se actualizarán y compartirán a medida que haya nueva información disponible.

Esta guía es para el público en general.

Los dueños de negocios/supervisores del lugar de trabajo deben utilizar estas pautas en entornos no médicos.

Si TIENE, ESTÁ SIENDO EVALUADO O TIENE SÍNTOMAS CONSISTENTES CON COVID-19, debe:

- Quedase en casa excepto para recibir atención médica. No vaya al trabajo, la escuela o las áreas públicas, y no use transporte público o taxis.
- Llame con anticipación antes de visitar a su médico. Infórmele al proveedor médico que tiene, o está siendo evaluado por, COVID-19.
- Sepárese de los demás en el hogar.
- Use un cubrebocas cuando esté en la misma habitación con otras personas y cuando visite a un proveedor de atención médica.
- Cubra sus toses y estornudos.
- Lávese las manos y evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Evite compartir artículos para el hogar como platos, tazas, utensilios para comer y sábanas.
- Controle sus síntomas y busque atención médica si su enfermedad está empeorando.

Si ha obtenido un resultado positivo por COVID-19, incluyendo síntomas tempranos o leves, debe aislarse y alejarse de las demás personas hasta que:

- Haya pasado por lo menos 72 horas sin fiebre (tres días completos sin fiebre sin el uso de medicamento para reducir la fiebre) y
- Otros síntomas hayan mejorado (por ejemplo, cuando su tos y dificultad al respirar haya mejorado) y
- Por lo menos 10 días hayan pasado desde el inicio de sus síntomas.

Si desarrolla síntomas de COVID-19, incluyendo síntomas tempranos o leves, y no se hace la prueba o su prueba resulta negativo, debe aislarse y alejarse de las demás personas hasta que:

- Haya pasado por lo menos 72 horas sin fiebre (tres días completos sin fiebre sin el uso de medicamento para reducir la fiebre) y
- Otros síntomas hayan mejorado (por ejemplo, cuando su tos y dificultad al respirar haya mejorado).

Si vive con alguien con COVID-19, usted debe:

- Quedarse en casa por 14 días después de separarse de la persona enferma, con la excepción de acudir cuidado médico esencial, medicamentos y comida – Usa un cubrebocas al salir de su casa. No vaya a trabajar, a la escuela o a alguna otra área pública (e.g., centros comerciales, cines, estadios).
- Mantenga dentro del hogar solamente a las personas responsables por el cuidado de la persona enferma – Otros miembros del hogar deben quedarse en otra casa. Si esto no es posible, deben quedarse en otra habitación y separarse de la persona todo lo posible.
- Limpie todas las superficies de "alto contacto", como mostradores, mesas, manijas de las puertas, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche con una solución de cloro diluido o un desinfectante doméstico que diga "aprobado por la EPA".
 - Para hacer una solución de cloro diluida, agregue 1 cucharada de cloro a 1 litro de agua.
- Evite compartir artículos del hogar como platos, tazas, utensilios para comer y ropa de cama.
- Cubra sus toses y estornudos.
- Lávese las manos y evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Esté atento a las siguientes señales o síntomas, tanto en usted como en otros miembros de la familia. Llame al doctor si desarrollan estos síntomas:

- Fiebre. Tómese la temperatura dos veces al día.
- Tos
- Falta de aliento o dificultad para respirar.
- Otros síntomas: escalofríos, dolores corporales, dolor de garganta, dolor de cabeza, diarrea, náuseas / vómitos y secreción nasal.

Si ha **TENIDO CONTACTO CERCANO** (6 pies/2 metros de distancia de la persona por 15 minutos o más) con alguien que tiene, está siendo evaluado o tiene síntomas consistentes con COVID-19, debe:

- Monitoree su salud desde el día en que tuvo contacto cercano con la persona que tiene o está siendo evaluada para COVID-19, y continúe durante 14 días después de la última vez que tuvo contacto cercano con la persona.
- Si no tiene ningún síntoma, continúe con sus actividades diarias como el trabajo, la escuela u otras áreas públicas.
- Lávese las manos y evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Póngase un cubrebocas cuando esta con otras personas
- Esté atento a las siguientes señales o síntomas, tanto en usted como en otros miembros de la familia.
 - Fiebre. Tómese la temperatura dos veces al día.
 - Tos
 - Falta de aliento o dificultad para respirar.
 - Otros síntomas: escalofríos, dolores corporales, dolor de garganta, dolor de cabeza, diarrea, náuseas / vómitos y secreción nasal.

Si ha **tenido contacto con una persona asintomática (que no muestra síntomas) que ha tenido contacto con una persona sintomática (que muestra síntomas)**, debe:

- Continuar con las actividades diarias normales mientras sigue las recomendaciones generales, como lavarse las manos con frecuencia, desinfectar regularmente las superficies de alto contacto, cubrirse la tos y los estornudos y mantenerse alejado de las personas enfermas.

Si tiene **contacto con una persona asintomática (que no muestra síntomas) que ha viajado recientemente a un área con transmisión local**, debe:

- Continúe con las actividades diarias normales mientras sigue las recomendaciones generales, como lavarse las manos con frecuencia, desinfectar regularmente las superficies de alto contacto, cubrirse la tos y los estornudos y mantenerse alejado de las personas enfermas.

Si desarrolla síntomas o señales indicativas de COVID-19, acuda atención medica de forma inmediata.

Señales de emergencia incluyen*:

- Dificultad al respirar
- Dolor de pecho
- Cambios en estado de alerta o receptividad
- Labios o cara azulada
- Respiración acelerada

* Esta lista **no** incluye todos los síntomas. Favor de consultar con su médico para cualquier síntoma severa o que le cause inquietud.

Antes de ir a su cita médica, **asegúrese de informarle a su proveedor de atención médica sobre su contacto cercano** con alguien que se confirme que tiene o está siendo evaluado por COVID-19. Esto ayudará a que el consultorio del proveedor de atención médica tome medidas para evitar que otras personas se infecten.

Los empleadores **NO DEBEN** exigir la prueba de COVID-19 como condición para regresar al trabajo a menos que lo indique el Departamento de Salud del Condado de Pima.

¿Preguntas o inquietudes sobre COVID-19? Marque 2-1-1

Para obtener más información, visite <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/> O www.pima.gov/covid19