

Condado de Dallas COVID-19: Guía de auto cuarentena, auto aislamiento y auto monitoreo

Esta guía está destinada para:

- Personas con COVID-19 confirmado o sospechado, que no necesitan hospitalización y que pueden recibir atención en el hogar.
- Miembros del hogar, parejas íntimas y cuidadores en un entorno no médico de una persona con COVID-19 sintomático confirmado por laboratorio.

Asumir responsabilidad propia – La guía de salud pública no puede anticipar cada situación única. Si ha confirmado la infección por COVID-19, siga las instrucciones a continuación hasta que se le indique que regrese a sus actividades normales. Si está siendo evaluado por COVID-19, debe seguir los pasos de prevención hasta que su proveedor de atención médica le informe el resultado de su prueba.

Los residentes deben tomar medidas basadas en el sentido común y seguir la orientación ofrecida por los expertos en atención médica. Coopere con los profesionales locales de salud pública y atención médica que puedan comunicarse con usted como parte de los esfuerzos de rastreo de contactos para proteger a quienes lo rodean.

Pasos para PERSONAS con COVID-19 confirmado o sospechado:

Quedarse en casa

- Quedarse en casa excepto para recibir atención médica. No vaya al trabajo, la escuela o las áreas públicas, y no use transporte público o taxis.
- Si tiene COVID-19, debe aislarse durante un TOTAL de 10 días desde el inicio de sus síntomas Y debe estar sin fiebre durante 3 días (sin usar medicamentos para reducir la fiebre) Y con otros síntomas mejorando.

Separarse de otras personas en su hogar

- Lo más tanto posible, debe permanecer en una habitación diferente de otras personas en su hogar. También debe usar un baño separado, si está disponible.

Usar una mascarilla

- Use una máscara facial cuando esté en la misma habitación con otras personas y cuando visite a un proveedor de atención médica. Si no puede usar una máscara facial, las personas que viven con usted deben usar una mientras estén en la misma habitación que usted.

Cubrirse sus toses y estornudos

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable (o dentro de la manga superior) cuando tosa o estornude. Deseche los pañuelos usados en un bote de basura forrado e inmediatamente lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos (o use desinfectante para manos a base de alcohol).

Lavarse las manos

- Lávese las manos a menudo y completamente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Use un desinfectante para manos a base de alcohol si no hay agua y jabón disponibles y sus

manos no están visiblemente sucias. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

Evitar compartir artículos para el hogar

- No debe compartir platos, vasos, utensilios para comer, toallas, ropa de cama u otros artículos con otras personas en su hogar. Después de usar estos artículos, debe lavarlos completamente con agua y jabón.

Limpiar y desinfectar

- Debe limpiar y desinfectar las superficies que se tocan con frecuencia para incluir cocinas, baños, manijas de puertas, encimeras, etc.

Monitorearse para detectar síntomas graves

- Los síntomas de COVID-19 son fiebre (100°F o más), tos, nueva pérdida de sabor u olfato y dificultad para respirar/falta de aliento.
- Llame a su médico, proveedor o al 911 de inmediato si su enfermedad está empeorando, por ejemplo, si tiene dificultad para respirar, dolor persistente o presión en el pecho, nueva confusión, incapacidad para despertarse o permanecer despierto, labios o cara azulados u otros síntomas que son severos
- Antes de ir a su cita o a la sala de emergencias, llame con anticipación y dígame que tiene COVID-19 para que puedan tomar medidas para evitar que otras personas se infecten.
- Otros síntomas pueden incluir una combinación de dos o más de los siguientes: escalofríos, fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, dolor de garganta, congestión o secreción nasal, náuseas o vómitos, diarrea. Si desarrolla síntomas, siga los pasos de prevención descritos anteriormente y llame a su proveedor de atención médica lo antes posible.

Precauciones recomendadas para los MIEMBROS DEL HOGAR u otras personas que puedan tener contacto cercano con personas con COVID-19 confirmado o sospechoso:

Monitorearse para detectar síntomas graves

- Monitoree su salud desde el último día que tuvo contacto con la persona y continúe durante 14 días.
- Esté atento a estas señas y síntomas:
 - Fiebre (100°F o más). Tómese la temperatura dos veces al día.
 - Tos
 - Dificultad para respirar
- Los miembros del hogar deben permanecer en otra habitación o estar separados del paciente tanto como sea posible. Los miembros del hogar deben usar una habitación y baño separados, si están disponibles.
- Prohibir a los visitantes que no tienen una necesidad esencial de estar en el hogar.
- Los miembros del hogar deben cuidar a las mascotas en el hogar y restringir el acceso de las mascotas al paciente tanto como sea posible.
- Asegúrese de que los espacios compartidos en el hogar tengan buena circulación de aire, como un aire acondicionado o una ventana abierta, si el clima lo permite.

- Realizar higiene de manos con frecuencia. Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos o use un desinfectante para manos a base de alcohol (que contenga al menos 60% de alcohol).
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

Si está cuidando a un miembro de la familia que dio positivo por COVID-19:

- Continúe con el cuidado adicional durante 10 días después del inicio de los síntomas Y hasta que la persona haya estado sin fiebre sin el uso de medicamentos durante 3 días.
- Asegúrese de que puede entender y ayudar al paciente a seguir las instrucciones de su proveedor de atención médica para los medicamentos y la atención.
- Tanto usted como el paciente enfermo deben usar una máscara en todo momento cuando estén en la misma habitación.
- Lávese las manos o límpielas con alcohol desinfectante para manos después de cada contacto con la persona con COVID o su entorno.
- Mantenga a la persona en una habitación separada mientras esté aislado si es posible. Haga que usen un baño separado.
- Ayude al paciente con necesidades básicas en el hogar y brinde apoyo para obtener alimentos, recetas medicas y otras necesidades personales.
- Monitoree los síntomas del paciente. Si el paciente se enferma, llame a su proveedor de atención médica y dígales que el paciente tiene COVID-19 confirmado por laboratorio.
- Limite el contacto con la persona con COVID-19.
- Tire y no reutilice las mascarillas y guantes desechables después de usarlos. Lave las mascarillas reutilizables con frecuencia.
- Evite compartir artículos del hogar con el paciente. No debe compartir platos, vasos, utensilios para comer, toallas, ropa de cama u otros artículos. Después de que el paciente use estos artículos, debe lavarlos a fondo.
- 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, todos los días. Además, limpie cualquier superficie que pueda tener sangre, heces o líquidos corporales.
- Lave bien la ropa.