

## 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.