

7 de mayo de 2020

Guía de aislamiento: Qué hacer si está enfermo por el nuevo coronavirus (COVID-19)

Si el resultado de su prueba para COVID-19 fue positivo, o si su médico o funcionario de salud pública le informó que se sospecha que usted puede estar infectado con el virus porque estuvo expuesto a una persona con COVID-19, debe seguir las instrucciones de aislamiento en casa que se presentan más abajo. Estas medidas impedirán que la enfermedad se propague a otros en su hogar y su comunidad. También debe seguir estas instrucciones si usted sospecha que puede tener la enfermedad, aunque no sepa si ha estado expuesto. Los síntomas más comunes de la COVID-19 son fiebre, tos y/o falta de aliento.

Si el resultado de su prueba para COVID-19 fue positivo, debe informar al Departamento de Salud Pública quiénes son sus contactos cercanos, de manera que un representante de este Departamento pueda ofrecer recomendaciones adicionales e inscribir a sus contactos cercanos en el programa de vigilancia de síntomas. Usted será contactado por alguien del DPH para recabar esta información. Mientras tanto, notifique a sus contactos cercanos acerca de su enfermedad e infórmeles que también serán contactados por el Departamento de Salud Pública. Sus contactos cercanos pueden encontrar más información en: <https://dph.georgia.gov/contact>.

Quédese en casa, salvo que requiera atención médica

Usted no debe salir de su casa, a menos que necesite atención médica o en el caso de una emergencia, como un incendio. No vaya al trabajo, a la escuela, no visite áreas públicas ni use el transporte público, Uber/Lyft o taxis. Si requiere atención médica, llame de antemano para alertar al médico que tiene o puede tener COVID-19.

Aíslese de otras personas y mascotas en su hogar

De ser posible, usted debe estar en una habitación separada del resto de las personas en su hogar y usar un baño diferente al que usan los demás miembros de la casa. Actualmente, los CDC recomiendan mantener una distancia de 6 pies entre usted y otras personas, de ser posible. Prohíba las visitas a su hogar.

Utilice una mascarilla

Usted debe usar una mascarilla (puede ser de tela) cuando esté cerca de otras personas (p. ej., cuando tenga que compartir una habitación o vehículo), mascotas y antes de entrar al consultorio médico. Si no puede usar la mascarilla (porque le dificulta respirar, por ejemplo), entonces, las personas que viven con usted no deben estar en la misma habitación o deben usar una mascarilla si tienen que entrar a su habitación.

Practique una higiene adecuada

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no le es posible lavarse las manos con jabón, use un gel desinfectante a base de alcohol con un contenido de al menos 60% de alcohol, cubra toda la superficie de las manos y fróteselas hasta que se sientan secas. Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar. Si tiene necesidad de toser o estornudar hágalo hacia su codo flexionado o utilice un pañuelo para cubrirse la boca.

Evite compartir artículos del hogar

No debe compartir platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas, sábanas u otros artículos con las personas en su hogar. Después de usar cualquiera de estos artículos, lávelos minuciosamente con agua y jabón.

Limpie las superficies de “mucho contacto” frecuentemente

Utilice un desinfectante en aerosol o una toallita desinfectante para limpiar las superficies que toca con frecuencia siguiendo las instrucciones del fabricante. Las etiquetas de estos productos traen impresas las instrucciones para el uso seguro y efectivo de los mismos, incluyendo precauciones que debe seguir al aplicar el producto, como uso de guantes y asegurarse de usarlo en un área con buena ventilación.

Vigile sus síntomas

Si sus síntomas empeoran (p. ej., si tiene dificultad para respirar) debe buscar atención médica de inmediato. Asegúrese de llamar a su médico antes de ir y decirle que le han diagnosticado COVID-19. Póngase la mascarilla antes de entrar a la instalación de salud para proteger de un contagio a otros pacientes y al personal.

Si tiene una emergencia médica, llame al 911. Notifique al servicio de emergencias que tiene la infección por COVID-19. De ser posible, póngase la mascarilla antes de que llegue el servicio de emergencias.

Salir del aislamiento en su hogar si ha tenido síntomas

Usted debe permanecer en aislamiento en su hogar hasta que:

- No presente fiebre durante al menos 72 horas (es decir, tres días completos sin fiebre y sin haber tomado medicamentos para bajar la fiebre)
Y
- Los demás síntomas hayan mejorado (por ejemplo, su tos o falta de aliento hayan mejorado)
Y
- Hayan pasado al menos 10 días desde que aparecieron los síntomas por primera vez

Salir del aislamiento en su hogar si no ha tenido síntomas

- Hayan pasado 10 días desde la fecha en que salió positivo para COVID-19 por primera vez
Y
- No haya tenido una enfermedad posterior.

Además:

- Si desarrolló síntomas, debe seguir los pasos del párrafo “Salir del aislamiento en su hogar si ha tenido síntomas” que está más arriba.

Regreso al trabajo:

- Si usted trabaja en la atención de la salud, por favor siga las pautas del DPH que se encuentran en <https://dph.georgia.gov/document/document/dph-return-work-guidance-03-26-2020/download>
- Si no trabaja en el ámbito de la salud, por favor siga las pautas del DPH en <https://dph.georgia.gov/document/document/dph-covid-19-return-work-guidance-after-covid-19-illness-or-exposure-persons-not/download>

A TODAS las personas

- Al salir de casa, mantenga una distancia de 6 pies entre usted y otras personas y use una cobertura de tela para la cara cuando esté cerca de otras personas. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

Pautas de los CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html>

Información de contacto del Departamento de Salud Pública (DPH) de Georgia: 1-866-PUB-HLTH (782-4584).