

Instrucciones para el autoaislamiento y el monitoreo de la salud

Si ha dado positivo para COVID-19 (también conocido como coronavirus) tendrá que permanecer en su casa hasta que esté bien, esto se llama autoaislamiento. La decisión de cuándo esté bien y pueda salir de su casa dependerá de sus síntomas.

Si tiene síntomas leves, **quédese en casa por lo menos 10 días después de que comenzaron sus síntomas.**

- Si todavía tiene tos y fiebre a los 10 días, continúe en casa por 24 horas después de que:
 - la fiebre ha desaparecido (sin usar un medicamento que reduce la fiebre como Tylenol o ibuprofeno) **Y**
 - los síntomas como tos, dolores corporales, dolor de garganta hayan mejorado.

Después de este tiempo, ya no necesitará estar aislado.

Si le hicieron la prueba y se encontró que era positivo para COVID-19, **pero no tenía ningún síntoma** al momento de la prueba:

- Debe permanecer aislado durante 10 días **a partir de la fecha en que se realizó la prueba.**
 - Durante este tiempo, también debe controlarse para detectar síntomas. Si se desarrolla algún síntoma durante este tiempo, debe permanecer aislado como se indicó anteriormente.

Si **permaneció en el hospital** en la unidad de cuidados intensivos debido a sus síntomas de **COVID-19 O dio positivo en la prueba de COVID-19 con o sin síntomas Y tiene una condición que debilita gravemente su sistema inmunológico** (por ejemplo: en quimioterapia para el cáncer, ha tenido un trasplante de órgano o de células madre en el último año, tiene VIH con un recuento de CD4 <200, tiene un trastorno de inmunodeficiencia primaria combinado o ha estado tomando dosis altas de esteroides durante más de 14 días en el último mes):

- Debe estar aislado durante al menos 20 días después de que sus síntomas comenzaron a mejorar durante al menos de 24 horas. Si dejó el hospital y no han pasado al menos 20 días, debe permanecer en su hogar durante 20 días después de que comenzaron sus síntomas.
- Si aún tiene tos y fiebre después de 20 días, continúe en su hogar hasta 24 horas después de que:
 - la fiebre ha desaparecido (sin usar un medicamento para bajar la fiebre como Tylenol o ibuprofeno) **Y**
 - sus síntomas, como tos, dolores corporales, dolor de garganta han mejorado.

Después de este tiempo, ya no necesitará estar aislado.



PARA PERSONAS CON COVID-19

Los siguientes son pasos preventivos que puede tomar para ayudar a reducir la propagación de COVID-19 en su comunidad y hogar.

Protege el público:

- Quédese en casa excepto para ver a su médico. Reprograme cualquier cita de atención médica que no es considerado esencial (citas médicas que no son urgentes, citas con dentista, etc.).
- No vaya al trabajo ni a la escuela.
- No utilice el transporte público (autobús, BART, avión, taxi, UBER, LYFT).
- No viaje.
- No vaya al cine, a la iglesia, a un centro comercial o a cualquier lugar donde mucha gente pueda reunirse
- Puede salir y pasar tiempo en su propio patio (no un patio compartido).

Protege a su familia:

- Cúbrase la tos y los estornudos, use pañuelos de papel y tírelos inmediatamente.
- Usted y su familia deben lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón durante por al menos 20 segundos o usen un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga más de 60% de etanol o 70% isopropanol en lugar de jabón y agua si las manos no están visiblemente sucias.
- Sepárese de otras personas en su hogar tanto como sea posible.
- Permanezca en una habitación específica lejos de otras personas y use un baño separado si es posible.
- Evite compartir artículos personales para el hogar, como vasos para beber, platos, utensilios para comer, toallas y ropa de cama. Estos artículos son seguros para que otros los usen después del lavado regular.
- Aumente su rutina de limpieza, específicamente en áreas que necesitan ser compartidas, como un baño o una cocina.
 - Limpie las manecitas de las puertas, los teléfonos, los teclados de la computadora, las tabletas, las mesitas de noche, los inodoros, y los accesorios de baño y de cocina

Protege los miembros vulnerables de su comunidad:





PARA PERSONAS CON COVID-19

- Si usted tiene un contacto cercano o alguien en su hogar que pasa mucho tiempo o trabaja en un centro de enfermería especializada, un asilo de ancianos, un centro de cuidado salud mental, un centro correccional / detención, un refugio, un hogar de grupo, un programa de día, un centro de diálisis, o un centro de atención médica / como un primer proveedor, por favor háganoslo saber o pídale que nos contacten, llamando a Contra Costa Departamento de Salud Pública al 925-313-6740 o enviándonos un correo electrónico al CoCohelp@cchealth.org.
- Pídale a sus contactos cercanos o contactos domésticos que supervisen sus síntomas y permanezcan en casa hasta 14 días después de que ya no necesite estar aislado.
- Si alguien de su familia se enferma, pídale que se ponga en contacto con su proveedor de atención médica y dígame que su familiar ha estado en contacto con alguien con COVID-19.

Supervise su salud:

- **Busque atención médica inmediata si su enfermedad se empeora. Por ejemplo, si empieza a tener problemas con la respiración.**
- Si necesita llamar al 911, notifique al personal de despacho que ha sido diagnosticado con COVID-19.
- Antes de buscar atención llame a su doctor e infórmele que usted ha sido diagnosticado con COVID-19. Póngase una mascarilla antes de entrar en cualquier centro de salud. Si no tiene mascarilla, mande a alguien que entre a la clínica para pedir una e informe al personal de su llegada.

Para preguntas o inquietudes puede comunicarse con el Departamento de Salud Pública durante el horario de oficina normal de lunes a viernes de 8:00AM-5:00PM al **925-313-6740** o envíanos un correo electrónico a CoCohelp@cchealth.org. Puede encontrar más información en línea cchealth.org/coronavirus.

