



## INSTRUCCIONES PARA PERSONAS CON COVID-19

### Instrucciones para el auto aislamiento y monitoreo de salud

Si usted tiene COVID-19 (también conocido como el coronavirus novel), usted debe quedarse en casa hasta que se recupere y deja de ser contagioso. Esto se llama aislamiento en casa. La decisión de salir de la casa depende en sus síntomas, pero todos tendrán que quedarse en casa durante por lo menos de 10 días después de que comiencen las síntomas o 10 días después de la fecha de la prueba, si no presenta con síntomas.

#### Si tiene síntomas, podrá salir de su casa cuando:

- la fiebre ha desaparecido por lo menos de 24 horas (sin usar medicamentos para bajar la fiebre como Tylenol o ibuprofeno) **Y**
- sus síntomas como tos, dolor de cuerpo, dolor de garganta, han mejorado **Y**
- Han pasado por lo menos 10 días desde que comenzaron sus síntomas

**Si tomó la prueba, pero no tiene ninguna síntoma** al momento de la prueba debe controlar su temperatura diariamente y dar atención a si tiene síntomas de COVID-19 como tos, secreción nasal, dolor de garganta, vómitos o diarrea, dolores de cuerpo, dolor de cabeza o pérdida del gusto y el olfato. Si comienza a tener alguno de estos síntomas, comuníquese con el departamento de salud pública e infórmenos. Si está gravemente enfermo, llame a su proveedor de atención médico o busque atención de emergencia. De otra manera, puede salir de su casa cuando:

- 10 días **a partir de la fecha en que se realizó la prueba**
- No ha desarrollado ningún síntoma.

#### Protege al público:

- Quédese en casa con excepción de visitas médicas. Reprogramar cualquier visita médica que no sea esencial (citas médicas no urgentes, citas con el dentista, etc.)
- No vaya al trabajo, ni a la escuela.
- No utilice el transporte público (autobús, avión, taxi, UBER, LYFT).
- No viaje.
- No vaya al cine, a la iglesia, a un centro comercial ni a ningún lugar donde la gente se congregate.
- Puede salir de la casa a su propia yarda (no en una yarda compartida).

#### Protege a su familia:

- Cubra su tos y sus estornudos con pañuelos desechables y tírelos inmediatamente.
- Usted y su familia deben lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón por lo menos de 20 segundos, o use un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga por lo menos de 60% de alcohol.
- Sepárese de las otras personas en su hogar, tanto como sea posible.
- Permanezca en una habitación específica lejos de otras personas, y cuando sea posible use un baño separado.



- Evite compartir artículos personales en el hogar como: vasos, platos, utensilios para comer, toallas y ropa de cama. Estos artículos pueden ser utilizados por otros miembros de la familia después de haber sido lavados.
- Aumente la minuciosidad y la frecuencia de su rutina de limpieza, específicamente en áreas que deben compartirse, como un baño o una cocina.
- Limpie las puertas, teléfonos, teclados, tabletas, mesitas de noche, sanitario, baños y accesorios de cocina.

#### **Protege a los miembros vulnerables de su comunidad:**

- Infórmenos si tiene un contacto cercano o hay alguien en su hogar que pasa mucho tiempo o trabaja en: un centro de enfermería especializada, hogar de ancianos, centro de atención de la memoria, centro correccional / de detención, refugio, hogar grupal, programa diurno, centro de diálisis, centro de atención médica o trabaja como socorrista. Tanto usted como ellos pueden contactarnos llamando a Salud Pública del Condado de Humboldt al 707-268-2182 o enviándonos un correo electrónico a [CVDnurse@co.humboldt.ca.us](mailto:CVDnurse@co.humboldt.ca.us)
- Si tiene contactos cercanos o miembros del hogar que no pueden ser protegidos de acuerdo a las estipulaciones mencionadas en la sección “**Protege su familia**” durante su período de aislamiento, pídale que supervisen sus síntomas y permanezcan en su hogar durante 14 días adicionales después del final de su aislamiento.
- Si alguien en su familia se enferma, pídale que se comunique con su proveedor de atención médica y dígame que su familiar ha estado en contacto con alguien diagnosticado con COVID-19.

#### **Monitoree su salud:**

- **Busque atención médica inmediata si su enfermedad está empeorando. Por ejemplo, si empieza a tener dificultad para respirar.**
- Si necesita llamar al 911, notifique al personal de despacho que le han diagnosticado COVID-19.
- Antes de buscar atención, llame a su proveedor médico e infórmele que ha estado diagnosticado con COVID-19. Póngase una máscara facial antes de ingresar a cualquier centro de atención médica. Si usted no tiene uno, envíe a alguien a la instalación para pedir uno e informar al personal de su llegada.

Para preguntas o inquietudes, comuníquese con el Departamento de Salud Pública del Condado de Humboldt durante el horario comercial normal de lunes a viernes de 8 a.m. a 5:00 p.m. al **707-441-5000** o envíenos un correo electrónico a **CovidInfo@co.humboldt.ca.us**.