



INSTRUCCIONES PARA PERSONAS CON COVID-19

Instrucciones para Aislamiento y autoobservación

Si usted tiene la COVID-19 (también conocido como novel coronavirus), usted tendrá que mantenerse en su hogar hasta que esté bien y haya pasado su periodo infeccioso. Esto se conoce como auto aislamiento en el hogar. Cuándo usted podrá salir de su hogar dependerá principalmente de sus síntomas, pero todos deben permanecer en sus hogares durante al menos 10 días luego del comienzo de síntomas ó 10 días luego de la fecha de su prueba si nunca ha presentado síntomas.

Si presenta síntomas, podrá salir de su residencia cuando:

- Cualquier fiebre haya desaparecido durante al menos 24 horas sin uso de medicamentos para reducir la fiebre Y
- Sus síntomas (como dolor de garganta o tos) hayan mejorado Y
- Hayan pasado al menos 10 días desde el comienzo de sus síntomas.

Si se hizo la prueba pero no presenta síntomas al momento de la prueba, debe tomar su temperatura diariamente y prestar atención a si tiene síntomas de la COVID-19 tales como tos, nariz tupída, dolor de garganta, náuseas o vómitos, diarrea, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, ó pérdida de gusto y olfato. Si comienza a sentir cualquiera de estos síntomas, por favor contacte a Salud Pública y déjenos saber. Si está seriamente enfermo, llame a su proveedor de servicios de salud o busque cuidado de salud de emergencia. De otra manera, usted podrá salir de su hogar cuando:

- Hayan pasado 10 días desde la fecha de su prueba
- No ha desarrollado ningún síntoma.

Proteja al Público:

- Manténgase en su hogar excepto para ver un médico. Posponga cualquier cita médica no esencial (citas médicas que no sean urgentes, citas con el dentista, etc.)
- No asista al trabajo o la escuela.
- No invite personas a su casa o visite personas fuera de su hogar.
- No utilice transporte público (Autobus, aviones, taxi, UBER, LYFT).
- No viaje.
- No vaya al cine, la iglesia, centro commercial o cualquier otro lugar donde se reúna mucha gente.
- Puede salir a su patio (si no es compartido)

Proteja su familia:

- Cubra su boca y nariz cuando tosa o estornude con pañuelos desechables y disponga de ellos de inmediato.
- Usted y su familia deben lavarse las manos frecuentemente usando jabón y agua durante al menos 20 segundos ó use sanitizante con base de alcohol que contenga al menos 60% alcohol.



- Sepárese de otras personas en su hogar tanto como sea posible.
- Manténgase en una habitación específica alejado de otras personas y use un baño separado si es posible.



- Evite compartir artículos personales tales como vasos, platos, utensilios para comer, toallas y ropa de cama. Estos utensilios estarán seguros para uso de otros luego de ser lavados.
- Aumente el cuidado y frecuencia de su rutina de limpieza, específicamente en áreas que necesitan ser compartidas tales como baños o cocinas.
- Limpie picaportes de puertas, teléfonos, teclados, tabletas, mesas de noche, inodoros, bañeras y elementos de cocina.

Proteja a miembros vulnerables de su comunidad:

- *Por favor déjenos saber si tiene un contacto cercano ó alguien en su hogar que pasa mucho tiempo ó trabaja en un centro de enfermería especializada, asilo de ancianos, centro de cuidado de la memoria, institución penal, refugio, hogar grupal, programa ambulatorio, centro de diálisis, instalación de cuidado de salud ó trabaja como personal de primera respuesta. Usted o ellos nos pueden contactar llamando a Salud Pública de Condado de Humboldt al **707-268-2182** ó enviando un correo electrónico a CVDnurse@co.humboldt.ca.us.*
- *Si usted tiene contactos cercanos o miembros de su hogar que no pueden separarse de usted durante su periodo de aislamiento como se indica en la sección anterior "**Proteja su familia,**" entonces indíquelo que monitoréen sus síntomas y permanezcan en casa por 10 a 14 días adicionales luego del final de su aislamiento. Permanecer en casa 14 días es lo más seguro para prevenir propagar la infección a otros*
- Si alguien en su familia se enferma, indíquelo que contacten a su proveedor de servicios de salud e informe que su familiar ha estado en contacto con alguien que tiene la COVID-19.

Observe su salud:

- **Busque ayuda médica pronto si su enfermedad empeora. Por ejemplo, si comienza tener problemas para respirar.**
- Si necesita llamar al 911, notifique al personal que se le ha diagnosticado con la COVID-19.
- Antes de buscar cuidado médico, llame a su proveedor de servicio e infórmele que usted ha sido diagnosticado con la COVID-19. Use máscara antes de entrar a cualquier instalación de cuidado médico. Si no tiene una, envíe a alguien adentro que pida una e informe al personal de su llegada.

Para preguntas o preocupaciones, favor de llamar a la Línea de información sobre COVID del Condado de Humboldt durante horas laborables, lunes a viernes 8 a.m.-5 p.m. al **707-441-5000** ó envíe un correo electrónico a CovidInfo@co.humboldt.ca.us.