

**29 de octubre de 2020**

## Guía de aislamiento: Qué hacer si contrae el nuevo Coronavirus (COVID-19)

Si obtuvo un resultado positivo en la prueba de COVID-19, tiene síntomas compatibles con COVID-19 o si un proveedor de atención médica o funcionario de salud pública le ha dicho que es posible que haya contraído COVID-19, porque estuvo expuesto a una persona que lo tenía, debe seguir las instrucciones de aislamiento en casa que se indican a continuación.\* Estos pasos ayudarán a evitar que contagie a las demás personas de su hogar y comunidad. Asimismo, debe seguir estas instrucciones si sospecha que tiene COVID-19, incluso si no sabe si ha estado expuesto al virus. Los síntomas más comunes del COVID-19 son fiebre, tos y dificultad para respirar.

Si la prueba de COVID-19 dio positivo, deberá informar al Departamento de Salud Pública (DPH) sobre quiénes son sus contactos cercanos para que un representante pueda proporcionar orientación adicional e inscribir a sus contactos cercanos en el monitoreo de síntomas. Alguien del DPH le contactará para recopilar esta información. Mientras tanto, notifique a sus contactos cercanos de su enfermedad e infórmeles que el Departamento de Salud Pública los contactará a ellos también. Aquí puede encontrar más información para sus contactos cercanos: <https://dph.georgia.gov/contact>.

### **Quédese en casa excepto para recibir atención médica**

No debe salir de su casa a menos que necesite atención médica o en caso de una emergencia, como un incendio. No vaya al trabajo, la escuela o áreas públicas ni use transporte público, Uber, Lyft o taxis. Si busca atención médica, llame siempre con anticipación para alertar al proveedor de atención médica que tiene o puede tener COVID-19.

### **Manténgase alejado de las demás personas y animales en su casa**

En la medida de lo posible, permanezca en una habitación diferente a la de otras personas en su casa. De ser posible, utilice un baño separado. Los Centros para el control y la prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan mantener 6 pies de distancia entre usted y las otras personas, de ser posible. Prohíba las visitas en su casa, siempre que sea posible.

### **Use una mascarilla facial**

Debe usar una mascarilla facial (que puede ser de tela) cuando esté alrededor de otras personas (al compartir una habitación o vehículo), mascotas y antes de entrar al consultorio de un proveedor de atención médica. Si no puede usar una mascarilla facial (porque le cuesta respirar), las personas que viven con usted no deben permanecer en la misma habitación con usted o deberán usar una mascarilla facial si entran a su habitación.

### **Higiene adecuada**

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, durante al menos 20 segundos. Si no puede lavárselas con jabón, use un desinfectante a base de alcohol que contenga, al menos, 60 % de alcohol y cubra por completo todas las superficies de las manos y luego frótelas hasta que las sienta secas. Evite tocarse la boca, los ojos o la nariz con las manos sin lavar. Si tose o estornuda, cúbrase con el codo o use un pañuelo de papel para cubrirse la boca.

**Evite compartir artículos del hogar**

No debe compartir platos, vasos, tazas, utensilios de cocina, toallas, ropa de cama u otros artículos con las demás personas de su casa. Después de usar estos artículos, lávelos bien con agua y jabón.

**Limpie con frecuencia las superficies de "alto contacto"**

Utilice un aerosol o una toallita de limpieza doméstica, siguiendo las instrucciones de la etiqueta que le indican el uso seguro y eficaz del producto de limpieza, incluidas las precauciones que debe tomar al aplicarlo, como el uso de guantes y asegurar que haya una buena ventilación mientras usa el producto.

**Monitoree sus síntomas**

Si desarrolla síntomas que pueden empeorar (como dificultad para respirar), busque atención médica de inmediato. Asegúrese de llamar a su proveedor de atención médica antes y decirle que le han diagnosticado COVID-19. Use una mascarilla facial antes de entrar en el centro de atención médica para proteger a los demás pacientes y al personal de una exposición al virus.

**Si tiene una emergencia médica, llame al 911 y notifique a los servicios de emergencia que contrajo COVID-19. De ser posible, póngase una mascarilla antes de que lleguen los servicios de emergencia.**

**Interrumpa el aislamiento en casa por síntomas si:**

- Transcurrieron al menos 10 días\* desde *que aparecieron los síntomas por primera vez*; y
- Transcurrieron al menos 24 horas desde la última fiebre, sin tomar medicamentos para reducirla; y
- Los síntomas (como tos y falta de aliento) han mejorado

**Interrumpa el aislamiento en casa sin síntomas si:**

- Transcurrieron al menos 10 días\* desde que la prueba de laboratorio dio positivo y sigue asintomático.
- Nota: si después desarrolla síntomas, debe seguir la guía anterior para personas sintomáticas.

*\*Una cantidad limitada de personas con enfermedades graves (fue hospitalizado y necesitó oxígeno) o de personas con un sistema inmunitario debilitado (inmunodeprimidos), debido a un problema de salud o a algún medicamento, pueden producir virus con capacidad de replicación después de 10 días, lo que puede justificar la prolongación del aislamiento por hasta 20 días después de la aparición de los síntomas. Considere consultar a su proveedor de atención médica y a expertos en control de infecciones.*

**Volver al trabajo:**

- Si es personal de atención médica, siga la siguiente guía del DPH:  
<https://dph.georgia.gov/document/document/dph-return-work-guidance/download>
- Si no trabaja en un entorno de atención médica, siga la siguiente guía del DPH:  
<https://dph.georgia.gov/document/document/dph-covid-19-return-work-guidance-after-covid-19-illness-or-exposure-persons-not/download>

**Para TODAS las personas**

- Cuando salga de casa, mantenga una distancia de 6 pies de los demás y use un tapabocas de tela cuando esté cerca de otras personas. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

**Guía de los CDC:** <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/index.html>

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

*\*No necesita aislarse si obtiene un resultado positivo dentro de los primeros tres meses posteriores a otra prueba positiva para la que ya ha completado el aislamiento (a menos que desarrolle síntomas nuevos). Si desarrolla síntomas nuevos después de un aislamiento previo y su resultado vuelve a ser positivo, deberá aislarse de nuevo. Adicionalmente, si da positivo en una nueva prueba, tres meses después de la infección anterior, deberá aislarse e identificar todos los contactos cercanos para la cuarentena.*