



RECOMENDACIONES DE AISLAMIENTO PARA EL CORONAVIRUS 2019 (COVID-19) EN EL HOGAR

Las siguientes instrucciones son para personas que tienen o podrían tener el nuevo coronavirus (COVID-19) y para informar sus familiares o cuidadores.

PERSONAS NO HOSPITALIZADOS

1. **Permanezca en casa.** No salga de su casa, excepto para recibir atención médica, o hasta que su médica diga que está bien. No vaya al trabajo, a la escuela o a lugares públicas y no utilice el transporte público (camiones, paseos compartidos) ni taxis.
2. **Sepárese de otras personas y animales en su hogar.** Cuanto más se pueda, permanezca en una habitación aparte de otras personas en su hogar. Si es posible, utilice un baño independiente. Si debe estar en la misma habitación que otras personas, utiliza una máscara facial o cubre boca para evitar la propagación de gérmenes a los demás.
3. **Antes de visitar a su médico, hágales saber.** Llame a su proveedor de atención médica antes de llegar a la clínica u hospital. Esto le daría a su médico la oportunidad de prepararse y recibirlo apropiadamente si es que usted tiene el COVID-19.
4. **Cúbrase la tos y los estornudos.** Para evitar la propagación de gérmenes a otras personas, al toser o estornudar cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable o con su manga. Tire los pañuelos desechables en la basura después de limpiarse la nariz o cubrirse al toser y lávese inmediatamente las manos con agua y jabón.
5. **Mantenga las manos limpias.** Lávese las manos con frecuencia, especialmente después de sonarse la nariz, toser o estornudar; ir al baño; y antes de comer o preparar alimentos. Es recomendable lavarse las manos con agua y jabón por lo menos 20 segundos. Use desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol si no hay agua y jabón disponibles. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con manos sucias.
6. **Evite compartir artículos para el hogar.** No comparta platos, vasos para beber, tazas, utensilios de alimentación, toallas, cobijas u otros artículos con otras personas o mascotas en el hogar. Estos artículos deben lavarse a fondo después de su uso con jabón y agua tibia.
7. **Monitorear la enfermedad.** Si su enfermedad empeora, busque atención médica. Si es posible, llame a su proveedor de atención médica e infórmale que tiene o podría tener COVID-19. Esto ayudará a su proveedor a tomar medidas para evitar que otras personas se infecten. Use una mascarilla o cubre boca antes de entrar en las instalaciones. Si tiene síntomas potencialmente mortales (por ejemplo, dificultad para respirar, dolor en el pecho), llame al 9-1-1. Si es posible, póngase una mascarilla antes de que lleguen los servicios médicos de emergencia. **Pídale a su proveedor de atención médica que llame al Departamento de Salud Pública del Condado de San Bernardino (DPH) para obtener asistencia al 1-800-722-4794.**

Estas recomendaciones deben seguirse hasta que sus resultados muestren que no tiene COVID-19, o que DPH o su proveedor de atención médica le indiquen que ya no es infeccioso.

INFORMACIÓN PARA CUIDADORES, SOCIOS ÍNTIMOS Y MIEMBROS DEL HOGAR

Las personas que viven o brindan atención domiciliaria para el paciente COVID-19 en el hogar deben:

1. **Estar informado.** Asegúrese de comprender y ayudar al paciente a seguir las instrucciones de su proveedor de atención médica sobre sus medicamentos y atenciones.
2. **Limite las visitas a solo personas que cuiden al paciente.**
 - Cualquier persona que no esté cuidando al paciente debe quedarse en otra casa o en otras habitaciones. También deben usar un baño separado si es posible.
 - Mantenga a las personas mayores y aquellos que tienen un sistema inmunitario débil o afecciones crónicas de salud lejos del paciente. Esto incluye personas con diabetes, enfermedades crónicas del corazón, pulmones o riñones.
3. **Asegúrese de que los espacios compartidos en el hogar tengan un buen flujo de aire.** Abra las ventanas o use un aire acondicionado si es posible.
4. **Mantenga las manos limpias.** Lávese las manos con frecuencia y completamente, especialmente después de sonarse la nariz, toser o estornudar; ir al baño; y antes de comer o preparar alimentos. Use agua y jabón durante al menos 20 segundos.
5. **Use equipo de protección personal (EPP)** (por ejemplo, mascarilla y guantes cuando tenga que toser o tiene contacto con la sangre, los fluidos corporales y/o las secreciones de los pacientes, como sudor, saliva, flemas, mucosa nasal, vómito, orina o diarrea). Tire todo el EPP y no lo reutilice. Al retirar el EPP, retire primero y deseche los guantes. Luego, limpie inmediatamente las manos con agua y jabón. A continuación, retire y deseche la mascarilla y limpie inmediatamente las manos de nuevo con agua y jabón.
6. **Evite compartir artículos para el hogar.** No comparta platos, vasos para beber, tazas, utensilios para comer, toallas, cobijas u otros artículos con el paciente. Siga las instrucciones de limpieza que se indican a continuación.
7. **Limpie todas las superficies "de alto contacto"** (por ejemplo, superficies, agarraderas de puertas, accesorios de baño, tasa de baño, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche) todos los días con desinfectantes domésticos. Además, limpie las superficies que puedan tener sangre, líquidos corporales y/o secreciones o excreciones. Tenga en cuenta que algunos desinfectantes/limpiadores domésticos pueden dañar algunos equipos electrónicos (por ejemplo, teléfonos celulares, tabletas, teclados). Siga las recomendaciones del fabricante para la desinfección y limpieza de los equipos electrónicos.

INSTRUCCIONES DE LIMPIEZA

- Siga las recomendaciones proporcionadas en las etiquetas de los productos de limpieza, incluidas las precauciones que debe tomar al aplicar el producto, como usar guantes o mandil y asegúrese de tener buena ventilación durante el uso del producto.
- Utilice una solución blanqueador de cloro diluido o un desinfectante doméstico con una etiqueta que diga "aprobado por la EPA". Para saber si el producto funciona contra virus, lea la etiqueta del producto, llame al número 1-800 en la etiqueta o visite www.epa.gov. Para hacer una solución de blanqueador de cloro en casa, agregue 1 cucharada de lejía a 1 cuarto (4 tazas) de agua. Para un suministro más grande, agregue 1/4 de taza de lejía a 1 galón (16 tazas) de agua.
- Lave bien la ropa.
- Retire y lave inmediatamente la ropa o cobijas de cama que tengan sangre, líquidos corporales y/o secreciones o excreciones.

- Use guantes desechables mientras manipula artículos sucios. Lávese las manos inmediatamente después de quitarse los guantes.
- Lea y siga las instrucciones en las etiquetas de ropa o artículos de ropa y detergente. En general, lave y seque con la temperatura más cálida recomendada en la etiqueta de la ropa.
- Coloque todos los guantes, batas, máscaras faciales y otros artículos contaminados y usados en un recipiente forrado antes de desecharlos con otros desechos domésticos. Lávese las manos inmediatamente después de manipular estos artículos.

8. Monitorear la enfermedad del paciente. Si el paciente se está enfermando, llame a su proveedor médico y dígame al personal médico que la persona tiene o está siendo evaluada por una nueva infección por coronavirus. Esto ayudará a que el consultorio del proveedor de atención médica tome medidas para evitar que otras personas se infecten. Si se requiere el transporte de los servicios médicos de emergencia (EMS), informe al EMS (llame al 9-1-1) el estado del nuevo coronavirus para permitir el uso del EPP apropiado. Pídale al proveedor de atención médica que llame a DPH al 1-800-722-4794.

9. Monitorear los síntomas del cuidador. Es importante tener en cuenta que los cuidadores y los miembros del hogar que no siguen estas instrucciones cuando están en contacto cercano con el paciente pueden considerarse "contactos cercanos" y deben controlar su salud. A continuación hay información para contactos cercanos.

INFORMACIÓN PARA CONTACTOS CERCANOS DE PACIENTES CON COVID-19

Si ha tenido contacto cercano con alguien que se confirma que tiene, o está siendo evaluado por COVID-19, debe:

1. **Monitorear su salud.** Comience desde el día en que tuvo contacto cercano con el paciente y continúe durante 14 días después de la última vez que tuvo contacto cercano con la persona. Esté atento a estos signos y síntomas:
 - Fiebre. Tómese la temperatura dos veces al día.
 - Tos
 - Falta de aliento o dificultad para respirar.
 - Otros síntomas incluyen escalofríos, dolores corporales, dolor de garganta, dolores de cabeza, diarrea, náuseas / vómitos y secreción nasal.

Si desarrolla fiebre o alguno de estos síntomas, llame a su proveedor de atención médica de inmediato y hágales saber acerca de un contacto cercano con un paciente con COVID-19 confirmado o sospechado para que puedan prepararse para su visita. Pídale a su proveedor de atención médica que llame al departamento local o estatal.

2. **Fin de la observación.** Si después de 14 días no tiene ningún síntoma, puede continuar con sus actividades diarias, como ir al trabajo, la escuela u otras áreas públicas.

Para obtener más información sobre COVID-19, visite wp.sbcounty.gov/dph/coronavirus.