



Instrucciones para el aislamiento en casa para personas con la infección Coronavirus-2019 (COVID-19)

Las siguientes instrucciones son para las personas que tienen o probablemente tengan el COVID-19.

Se le ordena auto aislarse ya sea porque ha dado positivo a una prueba de COVID-19 o un proveedor médico sintió que tal vez usted tenga COVID-19 debido a sus síntomas. Aunque no haya recibido un diagnóstico positivo de COVID-19, si usted tiene síntomas de resfriado y gripe, es posible que esté infectado. Al contrario, aunque no tenga síntomas, pero ha salido positivo su resultado de COVID-19, usted puede propagar el virus a otros.

Usted debe auto aislarse al menos 10 días después de que hayan aparecido sus primeros síntomas y al menos 1 día (24 horas) después de que su fiebre haya desaparecido sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre, y sus otros síntomas hayan mejorado. Si usted nunca tuvo síntomas, entonces deberá auto aislarse por 10 días desde la fecha de su prueba positiva.

Siga los siguientes pasos para ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad.

Notificarles a contactos cercanos de inmediato

- Debe avisarles a contactos cercanos que han sido expuestos, que es posible que les dará COVID-19, y que deben ponerse en auto cuarentena.
- Los contactos cercanos incluyen a las personas que viven con usted, parejas íntimas, cuidadores, y cualquier persona con la que usted haya estado a menos de 6 pies de distancia por más de 15 minutos desde las 48 horas antes de que sus síntomas hayan empezado o mientras estaba sintomático(a).
- Los contactos cercanos deben ponerse en auto cuarentena, aunque se sientan bien porque los síntomas pueden tardar entre 2 a 14 días en aparecer y pueden contagiar a otros durante ese tiempo.
- Los contactos cercanos deberán referirse a [Instrucciones para la cuarentena en casa para contactos cercanos de personas con la enfermedad del Coronavirus 2019 \(COVID19\)](#) ([español](#)) ([camboyano](#)) ([tagalo](#)) en www.LongBeach.gov/COVID19

Quedarse en casa a menos que sea para recibir atención médica

- No vaya al trabajo, la escuela, o áreas públicas.
- Si tiene que salir de la casa mientras esté enfermo(a), no use transporte público. Use un vehículo personal, si es posible. Si usted mismo no puede conducir, mantenga toda la distancia posible entre usted y el chofer, mantenga las ventanas abiertas y use un cubrebocas.
- Si es posible, pídale a alguien que le entregue los alimentos a domicilio y otras necesidades. Deben dejar los artículos en su puerta. Si necesita ver a alguien en la puerta, use un cubrebocas.

Separarse de otras personas que viven en su hogar

- Manténgase en una habitación específica y separado(a) de otras personas en su hogar lo más posible.
 - Trate de mantenerse al menos 6 pies de distancia de otros, incluyendo los niños si es posible.
 - Esto es particularmente importante si usted vive con personas que tienen alto riesgo de enfermedad grave. Considere arreglos alternativos de hospedaje para ellos(as), si es posible.
- Use un baño aparte. Si esto no es posible, limpie el baño después de usarlo.
- Abra las ventanas o use un ventilador o aire acondicionado en espacios compartidos en casa, si es posible, para garantizar un buen flujo de aire.
- No permite visitas y limita el número de personas que llegan y salen de su casa.
- No agarre mascotas ni otros animales mientras esté enfermo(a).
- No le prepare ni les sirva comida a otros.

Si usted no puede separarse de otras personas en su hogar

- Los cuidadores y las personas con las que vive deben mantenerse al menos 6 pies de distancia de usted.
- Los cuidadores y las personas con las que vive deben usar un cubrebocas y guantes cuando ellos(as)
 - No se pueden quedar al menos 6 pies de distancia de usted
 - Limpie su recámara o baño
 - Probablemente entren en contacto con sus fluidos o secreciones corporales (tal como sudor, saliva, esputo, mucosa nasal, vómito, orina o diarrea).

Usar un cubrebocas cuando esté cerca de otras personas

- Use un cubrebocas cuando esté cerca de otras personas o mascotas, y antes de entrar a un hospital o a un consultorio médico.
- Si no puede usar un cubrebocas (por ejemplo, porque le causa dificultad para respirar), entonces las personas con las que vive no deben estar en el mismo cuarto que usted.
- Los niños menores de 2 años y cualquier persona que no pueda quitarse el cubrebocas solo no deben de usarlo.
- Información general sobre el cubrebocas
 - Los cubrebocas deben usarse sobre la nariz y la boca.
 - Proceso para quitárselo: Quítese y deseche los guantes (si procede), lávese las manos, quítese y deseche su cubrebocas, luego vuelva a lavarse las manos.
- Ver orientación adicional para el cubrebocas en www.longbeach.gov/covid19 bajo COVID-19 Basics.

Cubrirse la tos y los estornudos

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo al toser o estornudar.
- Deseche los pañuelos usados en un bote de basura forrado.
- Lávese las manos inmediatamente después.

Evitar compartir artículos personales del hogar

- No comparta platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas, o ropa de cama con otras personas o mascotas en su hogar.
- Lave los artículos bien con jabón y agua después de usarlos.

Lavarse las manos con frecuencia

- Lávese bien las manos y con frecuencia, especialmente después de sonarse la nariz, toser, estornudar, o ir al baño, y antes de comer o preparar comida.
- Use jabón y agua durante al menos 20 segundos.
- Si no hay jabón y agua disponible, límpiense las manos con desinfectante de manos que tenga por lo menos 60% de alcohol, incluyendo todas las superficies de las manos y frotarlas hasta que se sientan secas. Use jabón y agua si sus manos están visiblemente sucias.

Limpiar y desinfectar las superficies de “alto-contacto” cada día

- Superficies de alto contacto incluyen mostradores, tableros, pomos, accesorios del baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas, y mesas de noche.
- Limpie y desinfecte cualquier superficie que tal vez tenga fluidos corporales.
- Use aerosoles o toallitas de limpieza y desinfectantes para el hogar, según las instrucciones en la etiqueta del producto.

¿Le notificará el Departamento de Salud a mi trabajo o escuela?

- El Departamento de Salud no le notificará ni divulgará ninguna información personal sobre usted a su lugar de trabajo o escuela al menos que sea necesario para proteger su salud o la salud de otros. El Departamento de Salud proporcionará una nota para disculpar su ausencia de la escuela o el trabajo en caso de que lo necesite.

La atención en casa para personas con síntomas similares a COVID-19

Esta guía proporciona instrucciones sobre la atención en casa para personas con síntomas de COVID-19 que incluyen tos, falta de aire o dificultad para respirar, fiebre, escalofríos, temblores repetitivos con escalofríos, dolor muscular, dolor de cabeza, dolor de garganta, o nueva pérdida del gusto o el olfato, congestión o goteo nasal, náusea o vómito y diarrea. Muchas personas con COVID-19 tienen solo una enfermedad leve y se mejoran en casa, así que no necesitan acudir a un doctor.

No existe un tratamiento específico contra el virus que causa COVID-19. Estos son los pasos que usted puede tomar para ayudarlo a sentirse mejor:

- Descansar
- Tomar suficientes líquidos
- Tomar acetaminofeno (Tylenol®) para reducir la fiebre y el dolor.
 - Tenga en cuenta que a los niños menores de 2 no se les debe dar medicamentos para el resfriado sin receta, sin primero consultarlo con un médico.
 - Tenga en cuenta que estas medicinas no “curan” la enfermedad y no impiden la propagación de gérmenes.

Cuándo buscar atención médica

- Si desarrolla alguna de estas señales de advertencia de emergencia* del COVID-19, busque atención médica de inmediato:
 - Dificultad para respirar
 - Dolor persistente o presión sobre el pecho
 - Nueva confusión o incapacidad para despertar
 - Labios o cara azulados
- *Esta lista no lleva todo incluido. Por favor consulte con su proveedor médico en caso que tenga cualquier otro síntoma que sea grave o le preocupe. Llame al 911 si tiene una emergencia médica: Avísele al operador(a) si tiene o cree que tenga COVID-19. Si es posible, póngase un cubrebocas de tela antes de que la ayuda médica llegue.
- **Llame al médico de antemano antes de visitarlo(a):** Tal vez le puedan aconsejar por teléfono, incluso puede platicar con su médico para ver si es necesario ir a hacerse alguna evaluación o prueba.
 - Si visita una instalación médica, póngase el cubrebocas antes de ingresar para proteger a otros de contraer la infección.
 - Si no tiene un proveedor médico, ni seguro, llame a nuestra línea telefónica de información al (562) 570-INFO (4636).

Instrucciones para el aislamiento en casa de la Ciudad de Long Beach

Más información

Visite el sitio web de la Ciudad de Long Beach sobre el COVID-19 www.LongBeach.gov/COVID19 para más información. Llame a su proveedor médico sobre cualquier pregunta relacionada a su salud. Si usted no tiene un proveedor médico o seguro, comuníquese con nuestra línea telefónica de información (562) 570-INFO (4636).