

**22 de julio de 2020**

## Guía de Aislamiento: Qué debe hacer si está enfermo con una infección por nuevo coronavirus (COVID-19)

Si el resultado de la prueba ha dado positivo a la infección por COVID-19, o si un profesional de atención médica o un funcionario de salud pública le ha informado que se sospecha que puede haberse contagiado porque ha estado expuesto a una persona que tiene COVID-19, debe seguir las instrucciones de aislamiento en el hogar que se indican a continuación. Estos pasos ayudarán a prevenir que la enfermedad se propague a otros en su hogar y en su comunidad. También deberá seguir estas instrucciones si sospecha que tiene COVID-19, incluso si no ha tenido una exposición conocida. Los síntomas más comunes del COVID-19 son fiebre, tos o falta de aliento.

Si el resultado de la prueba para el COVID-19 fue positivo, le debe reportar la lista de sus contactos cercanos al Departamento de Salud Pública (DPH) para que un representante pueda darle orientación adicional y registrar a sus contactos cercanos en el protocolo de monitoreo de síntomas. Un representante del DPH lo contactará para recopilar esta información. Mientras tanto, avise a sus contactos cercanos que ha contraído la enfermedad y hágalos saber que también ellos serán contactados por el Departamento de Salud Pública. Si desea más información para sus contactos cercanos, la pueden encontrar en: <https://dph.georgia.gov/contact>.

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

No debe salir de su casa a menos que necesite atención médica, o en caso de alguna emergencia, como un incendio. No vaya al trabajo, a la escuela o a áreas públicas y no use el transporte público, el servicio de Uber, Lyft o taxi. Si requiere atención médica, llame siempre con anticipación para alertar al personal de atención médica que tiene o puede tener COVID-19.

### **Sepárese de las otras personas y de las mascotas que haya en su hogar**

En la medida de lo posible, debe permanecer en una habitación separada y alejado de las demás personas que hay en su casa. Debe usar un baño separado, si está disponible. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que las personas mantengan un distanciamiento de 6 pies, en caso de ser posible. No permita visitantes en su casa en la medida de lo posible.

### **Use una mascarilla**

Debe usar una mascarilla (puede ser de tela) cuando esté cerca de otras personas (p. ej., cuando comparte una habitación o un vehículo con otras personas) y de mascotas, así como antes de entrar en el consultorio de un profesional de atención médica. Si no puede usar una mascarilla (p. ej., porque se le dificulta respirar), entonces las personas que viven con usted no deben permanecer en la misma habitación que usted, o deben usar una mascarilla si entran en su habitación.

**Higiene adecuada**

Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón, frotándolas durante un mínimo de 20 segundos. Si no le es posible lavarse las manos con jabón, use un desinfectante para manos a base de alcohol al 60% y cubra completamente todas las superficies de sus manos. Luego, frótelas hasta que las sienta secas. Evite tocarse la boca, los ojos o la nariz antes de lavarse las manos. Si tose o estornuda, hágalo sobre el codo o use un pañuelo de papel para cubrirse la boca.

**Evite compartir los artículos del hogar**

No debe compartir con otras personas de su casa los platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas, ropa de cama u otros artículos. Después de usar estos artículos, debe lavarlos a fondo con agua y jabón.

**Limpie con frecuencia las superficies de "contacto constante".**

Utilice toallitas o un spray limpiador para uso doméstico, siguiendo las instrucciones de la etiqueta. Las etiquetas contienen instrucciones para el uso seguro y eficaz del producto de limpieza, lo que incluye las precauciones que debe tomar al aplicar el producto. Entre ellas, se cuentan el uso de guantes y asegurarse de tener buena ventilación cuando usa el producto.

**Vigile sus síntomas**

Si desarrolla síntomas que empeoran (p. ej., dificultad para respirar) debe recibir atención médica inmediata. Asegúrese de llamar a su médico antes de ir a consulta e infórmele que le han diagnosticado COVID-19. Colóquese una mascarilla antes de entrar al centro de atención médica para no exponer a los otros pacientes y al personal.

**Si tiene una emergencia médica, llame al 911. Notifique al personal de servicios de emergencia que tiene COVID-19. Si le es posible, póngase una mascarilla antes de que llegue el personal de servicios de emergencia.**

Suspensión del aislamiento en el hogar si tuvo síntomas y

- *su enfermedad ha sido leve o moderada\** y no está muy inmunocomprometido:
  - han pasado al menos 10 días desde *que aparecieron los síntomas por primera vez* y
  - han transcurrido cuando menos 24 horas desde su último episodio de fiebre sin haber tomado medicamentos para bajar la fiebre y
  - han mejorado los síntomas (p. ej., tos o falta de aliento).
- *su enfermedad fue grave o crítica (si estuvo hospitalizado por dificultad para respirar, neumonía, niveles bajos de oxígeno, insuficiencia respiratoria, shock séptico y/o insuficiencia multiorgánica) \** o se encuentra gravemente inmunocomprometido y
  - han pasado al menos 20 días *desde que los síntomas aparecieron por primera vez;*
  - han transcurrido cuando menos 24 horas desde su último episodio fiebre sin haber tomado medicamentos para bajar la fiebre y
  - han mejorado los síntomas (p. ej., tos o falta de aliento).

Suspensión del aislamiento en el hogar si NO tuvo síntomas y

- NO está *gravemente inmunocomprometido*:
  - han pasado al menos 10 días desde que le hicieron la prueba de laboratorio y salió positiva y sigue estando asintomático;

- está *gravemente inmunocomprometido*;
  - han pasado al menos 20 días desde que le hicieron la prueba de laboratorio y salió positiva y sigue estando asintomático;
- Nota: Si desarrolla síntomas posteriormente, debe seguir la guía anterior que contiene las instrucciones para las personas sintomáticas.

### **Regreso al trabajo:**

- Si usted es personal de atención médica, por favor siga las instrucciones de la guía del DPH que aparecen aquí: <https://dph.georgia.gov/document/document/dph-return-work-guidance/download>
- Si no es personal de atención médica, por favor siga las instrucciones de la guía del DPH que aparecen aquí: <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 la casa, mantenga una distancia de 6 pies de los demás y use una cubierta de tela cuando esté rodeado 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 (DPH) de Georgia: 1-866-PUB-HLTH (782- 4584)**

*\* Enfermedad leve: Es la que sufren las personas que tienen cualquiera de los diferentes signos y síntomas de COVID-19 (p. ej., fiebre, tos, dolor de garganta, malestar general, dolor de cabeza, dolor muscular), sin falta de aliento, disnea o imágenes torácicas anormales.*

*Enfermedad moderada: Es la que sufren las personas que tienen evidencia de enfermedad respiratoria de vías inferiores, determinada mediante una evaluación clínica o imágenes, y una saturación de oxígeno de (SpO2)  $\geq 94\%$  en aire ambiental al nivel del mar.*

*Enfermedad grave: Es la que sufren las personas que tienen una frecuencia respiratoria de  $>30$  respiraciones por minuto, una SpO2 de  $<94\%$  en aire ambiental al nivel del mar (o, cuando se trata de pacientes con hipoxemia crónica, una disminución con respecto a la base de referencia de  $>3\%$ ), relación de presión parcial arterial de oxígeno a fracción de oxígeno inspirado (PaO2/FiO2) de  $<300$  mmHg, o infiltrados pulmonares que cubren  $>50\%$ .*

*Enfermedad crítica: La persona tiene insuficiencia respiratoria, choque séptico y/o disfunción orgánica múltiple.*