

**26 de agosto de 2020**

## Guía de aislamiento: Qué hacer si contrajo el nuevo coronavirus (COVID-19)

Si dio positivo en la prueba de COVID-19, si tiene síntomas compatibles con COVID-19 o si un proveedor de atención médica o funcionario de salud pública le comunicó que puede haber contraído la COVID-19 porque estuvo expuesto a una persona que tenía la infección, debe seguir las siguientes instrucciones para cumplir el aislamiento domiciliario.\* Estas medidas ayudarán a evitar que la enfermedad se propague a otras personas en su hogar y comunidad. También debe seguir estas instrucciones si sospecha que tiene COVID-19, incluso si no se sabe si estuvo expuesto a la enfermedad. Los síntomas más comunes de COVID-19 incluyen fiebre, tos, y falta de aire.

Si dio positivo en la prueba de COVID-19, deberá informar al Departamento de Salud Pública (*Department of Public Health, DPH, por sus siglas en inglés*) sobre quiénes son sus contactos cercanos para que un representante pueda brindar orientación adicional a dichas personas y registrarlas en el programa de vigilancia de síntomas. Un funcionario del DPH se comunicará con usted para obtener la información correspondiente. Mientras tanto, comunique a sus contactos cercanos que contrajo la enfermedad y que los contactará un funcionario del Departamento de Salud Pública. Aquí podrá encontrar más información para sus contactos cercanos: <https://dph.georgia.gov/contact>.

### **Quédese en casa, excepto para ir al médico**

No debe salir de casa a menos que necesite atención médica o en caso de emergencia, como un incendio. No vaya a trabajar, a la escuela ni a las áreas públicas, y no use el transporte público, Uber/Lyft ni taxis. Si necesita atención médica, siempre llame antes para avisarle al proveedor de atención médica que tiene COVID-19 o podría tenerlo.

### **Manténgase lejos del resto de las personas y animales del hogar**

En la medida de lo posible, debe permanecer en una habitación independiente, alejado del resto de las personas del hogar. Además, debe usar un baño diferente, si hay uno disponible. Los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (*Centers for Disease Control and Prevention, CDC, por sus siglas en inglés*) recomiendan mantener una distancia de 6 pies entre usted y los demás, de ser posible. Siempre que pueda, evite recibir visitas en casa.

### **Use mascarilla**

Debe usar mascarilla cuando esté cerca de otras personas (por ejemplo, en la misma habitación o vehículo) y para ingresar al consultorio de un proveedor de atención médica. Si no puede hacerlo, por ejemplo, porque le dificulta la respiración, quienes viven con usted no deben estar en la misma habitación o deben usar mascarilla si entran a su habitación.

### **Medidas de higiene**

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

### **No comparta artículos del hogar**

No debe compartir platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas ni ropa de cama con otras personas del hogar. Después de usar estos artículos, lávelos con abundante agua y jabón.

### **Limpie las superficies que se tocan con frecuencia**

Use un limpiador doméstico en atomizador o toallitas según las instrucciones de la etiqueta. Allí se indica cómo usar el producto de limpieza de forma segura y efectiva, y se incluyen las precauciones que se deben tomar, como usar guantes y verificar que haya buena ventilación mientras se aplica el producto.

### **Controle sus síntomas**

Si los síntomas empeoran (es decir, si tiene dificultad para respirar), procure atención médica de forma inmediata. Antes de hacerlo, llame a su proveedor para avisarle que le diagnosticaron COVID-19. Use mascarilla para ingresar al centro de atención médica para no exponer a otros pacientes ni al personal de la salud.

**Si tiene una emergencia médica, llame al 911. Notifique a los servicios de emergencia que tiene la infección de COVID-19. Si es posible, póngase una mascarilla antes de que lleguen los servicios médicos de emergencia.**

Cese del aislamiento domiciliario si tuvo síntomas y

- la enfermedad se presentó de forma *leve o moderada* \*\* y *no está gravemente inmunodeprimido*:
  - transcurrieron al menos 10 días desde que *aparecieron los síntomas por primera vez*;
  - transcurrieron al menos 24 horas desde la última fiebre sin el uso de medicamentos antifebriles; y
  - los síntomas (por ejemplo, tos, falta de aire) mejoraron.
- la enfermedad se presentó de forma *grave a crítica* (si lo hospitalizaron por falta de aire, neumonía, bajos niveles de oxígeno, insuficiencia respiratoria, choque séptico o disfunción orgánica múltiple) \*\* o *está gravemente inmunodeprimido*:
  - transcurrieron al menos 20 días desde que *aparecieron los síntomas por primera vez*;
  - transcurrieron al menos 24 horas desde la última fiebre sin el uso de medicamentos antifebriles; y
  - los síntomas (por ejemplo, tos, falta de aire) mejoraron.

Cese del aislamiento domiciliario si NO tuvo síntomas y

- *NO está gravemente inmunodeprimido*:
  - transcurrieron al menos 10 días desde el resultado positivo de la prueba de laboratorio y la persona permanece asintomática.
- *Está gravemente inmunodeprimido*:
  - transcurrieron al menos 20 días desde el resultado positivo de la prueba de laboratorio y la persona permanece asintomática.
- Tenga en cuenta que si desarrolla síntomas más adelante, debe seguir las instrucciones para las personas sintomáticas.

### **Regreso al trabajo**

- Si es parte del personal de atención médica, siga las siguientes instrucciones del DPH: <https://dph.georgia.gov/document/document/dph-return-work-guidance/download>

- Si no trabaja en el ámbito de la salud, siga las siguientes instrucciones del DPH: <https://dph.georgia.gov/document/document/dph-covid-19-return-work-guidance-after-covid-19-illness-or-exposure-persons-not/download>

### Para TODOS

- Al salir de casa, manténgase a 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 del 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 da positivo en los tres meses posteriores a un resultado positivo para el que ya ha cumplido con el aislamiento (a menos que desarrolle nuevos síntomas). Si desarrolla nuevos síntomas después de un aislamiento previo y da positivo en una prueba de diagnóstico adicional, debe aislarse otra vez. Además, si se hace una prueba nuevamente y le da positivo tres meses después de la infección anterior, deberá aislarse e identificar a todos los contactos cercanos para que realicen la cuarentena.*

*\*\* Enfermedad leve: La persona experimenta cualquiera de los diversos signos y síntomas de COVID-19 (por ejemplo, fiebre, tos, dolor de garganta, malestar general, dolor de cabeza, dolor muscular) sin falta de aire, disnea ni estudios de tórax con hallazgos anormales.*

*Enfermedad moderada: La persona con una evaluación clínica o de imágenes que determina que presentan signos de infección respiratoria baja y una saturación de oxígeno (SpO<sub>2</sub>) ≥94% al respirar aire ambiente a nivel del mar.*

*Enfermedad grave: La persona presenta 30 o más respiraciones por minuto, SpO<sub>2</sub> <94% en el aire ambiente a nivel del mar (o, si es un paciente con hipoxemia crónica, una disminución de la base de referencia de >3%), relación entre la presión parcial de oxígeno arterial y la fracción de oxígeno inspirado (PaO<sub>2</sub>/FiO<sub>2</sub>) <300 mmHg, o infiltrados pulmonares >50%.*

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