

Instrucciones para el autoaislamiento y la supervisión de la salud

Ha dado positivo en COVID-19 (también conocido como nuevo coronavirus). Deberá permanecer en su casa hasta que esté bien, incluso si está completamente vacunado. Esto se llama autoaislamiento. Decidir cuándo está bien y poder salir de su casa depende de los síntomas.

Si usted tiene síntomas leves, permanezca en casa durante al menos 10 días después de que comenzaron los síntomas.

- Si todavía tiene tos y fiebre después de 10 días, continúe en casa hasta 24 horas después de que:
 - la fiebre haya desaparecido (sin usar un medicamento para bajar la fiebre, como Tylenol o ibuprofeno) **Y**
 - sus síntomas, como tos, dolores corporales o dolor de garganta, han mejorado.

Después de este tiempo, ya no tendrá que estar aislado.

Es posible que deba aislarse hasta 20 días si tuvo síntomas más graves y tuvo que permanecer en el hospital o necesitó oxígeno pero no se mantuvo en la unidad de cuidados intensivos (en esta situación, su proveedor de atención médica le avisará).

Si dio positivo, pero **no** tiene ningún síntoma en el momento de la prueba:

- Usted debe permanecer aislado durante 10 días a partir de la **fecha en que se realizó la prueba.**
 - Durante este tiempo, también debe controlarse los síntomas. Si se presenta algún síntoma durante este período, debe permanecer aislado como se señaló anteriormente.

Si estuvo en el hospital en la unidad de cuidados intensivos debido a sus síntomas de COVID-19

Osi dio positivo para COVID-19 con o sin síntomas **Y** tiene una **afección que disminuye gravemente su sistema inmune** (por ejemplo, está en quimioterapia contra el cáncer, se le realizó un trasplante de órganos o de células madre en el último año, tiene VIH con un recuento de CD4 < 200, tiene un trastorno de inmunodeficiencia primaria combinado o ha estado en tratamiento de dosis altas de esteroides durante más de 14 días en el último mes):

- Deberá estar en aislamiento por lo menos 20 días después de que sus síntomas comenzaron a mejorar por lo menos 24 horas. Si salió del hospital y no han pasado al menos 20 días, deberá permanecer en casa (en autoaislamiento) por 20 días después de que sus síntomas comenzaron.



- Si todavía tiene tos y fiebre después de 20 días, continúe en casa hasta 24 horas después de que:
 - o la fiebre haya desaparecido (sin usar un medicamento para bajar la fiebre, como Tylenol o ibuprofeno), **Y**
 - o sus síntomas, como tos, dolores corporales o dolor de garganta, han mejorado.

Después de este tiempo, ya no tendrá que estar aislado.

Los siguientes son algunos pasos preventivos que puede tomar para ayudar a reducir la propagación de COVID-19 en su comunidad y hogar.

Proteger al público:

- Quédese en casa excepto para ver a su médico. Reprograme citas médicas no esenciales (citas médicas no urgentes, citas dentales, etc.).
- No vaya al trabajo o a la escuela.
- No utilice el transporte público (autobús, BART, avión, taxi, UBER, LYFT).
- No viaje.
- No vaya al cine, a la iglesia, a un centro comercial o a cualquier lugar donde mucha gente pueda reunirse.
- Puede salir al aire libre en su propio patio (no en un patio compartido).

Proteja a su familia:

- Cubra la tos y los estornudos, usa pañuelos y tírelos inmediatamente.
- Usted y su familia deben lavarse las manos con frecuencia usando agua y jabón durante al menos 20 segundos o usar un desinfectante de manos a base de alcohol con más del 60 % de etanol o 70 % de isopropanol como ingredientes activos.
- Sepárese de otras personas en su hogar tanto como sea posible.
- Permanezca en una habitación específica lejos de otras personas y use un baño separado si es posible.
- Evite compartir artículos personales para el hogar, como vasos, platos, utensilios para comer, toallas y ropa de cama. Estos artículos son seguros para el uso de otros después del lavado regular.
- Aumente su rutina de limpieza, específicamente en áreas que necesitan ser compartidas, como un baño o una cocina. Limpie los pomos de las puertas, teléfonos, teclados, tabletas, mesitas de noche, inodoros, baños y accesorios de cocina.



Proteja a los miembros vulnerables de su comunidad:

- Si tiene un contacto cercano o alguien en su hogar que pasa mucho tiempo o trabaja en un centro de enfermería especializada, un asilo de ancianos, un centro de atención de la memoria, un centro de detención/correccional, un refugio, un hogar de grupo, un programa de día, un centro de diálisis o un centro de salud/como socorrista, háganoslo saber o haga que se pongan en contacto con nosotros llamando a Salud Pública de Contra Costa (Contra Costa Public Health) al 925-313-6740 o por correo electrónico a CoCohelp@cchealth.org.
- Haga que sus contactos cercanos o los contactos del grupo familiar controlen sus síntomas y permanezcan en casa hasta 10 días después de que termine su período de aislamiento. Sus contactos cercanos o los miembros de su grupo familiar deberán continuar controlando de cerca sus síntomas, practicar el distanciamiento social y usar una mascarilla cuando vean a otros por 14 días después de que termine su período de aislamiento. Además, se les puede pedir que permanezcan fuera del trabajo durante los 14 días completos después de que termine su período de aislamiento.
- Si alguien de su familia se enferma, pídale que se ponga en contacto con su proveedor de atención médica y le diga que su familiar ha estado en contacto con alguien con COVID-19.

Controle su salud:

- **Buque atención médica inmediata si su enfermedad está empeorando. Por ejemplo, si empieza a tener problemas para respirar.**
- Si necesita llamar al 911, notifique al personal que ha sido diagnosticado con COVID-19.
- Antes de buscar atención, llame a su proveedor médico e infórmele que le han diagnosticado COVID-19. Póngase una mascarilla antes de entrar en cualquier centro de salud. Si no tiene una, envíe a alguien a las instalaciones para solicitar una e informar al personal de su llegada.

Si tiene preguntas o inquietudes, puede comunicarse con Salud Pública de Contra Costa (Contra Costa Public Health) durante el horario de atención normal, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., al **925-313-6740** o envíenos un correo electrónico a **CoCohelp@cchealth.org**.

También puede encontrar más información en línea en cchealth.org/coronavirus.

