

## Que hacer si esta enfermo/a

### ¿Tengo síntomas, Que debo hacer?

#### Pasos para prevenir la propagación de COVID-19 si esta enfermo/a

**Siga los pasos siguientes:** Si está enfermo con COVID-19 o sospecha que está infectado con el virus que causa COVID-19, siga los pasos a continuación para ayudar a prevenir que la enfermedad se propague a las personas en su hogar y comunidad.

#### Quédese en casa excepto para recibir atención médica.

- **Quédese en casa:** Las personas que están levemente enfermas con COVID-19 pueden aislarse en casa durante su enfermedad. Debe restringir las actividades fuera de su hogar, excepto para recibir atención médica.
- **Evite las áreas públicas:** No vaya al trabajo, la escuela o las áreas públicas.

#### Sepárese de otras personas y animales en su hogar

- **Manténgase alejado de los demás:** Tanto como sea posible, debe permanecer en una habitación específica y lejos de otras personas en su hogar. También, debe usar un baño separado, si está disponible.
- **Limite el contacto con mascotas y animales:** Debe restringir el contacto con mascotas y otros animales mientras esté enfermo con COVID-19, tal como lo haría con otras personas. Aunque no ha habido informes de mascotas u otros animales que se enfermen con COVID-19, aún se recomienda que las personas enfermas con COVID-19 limiten el contacto con los animales hasta que se sepa más información sobre el virus.
- Cuando sea posible, haga que otro miembro de su hogar cuide a sus animales mientras esté enfermo. Si está enfermo con COVID-19, evite el contacto con su mascota, incluyendo caricias, acurrucarse, ser besado o lamido, y compartir comida. Si debe cuidar a su mascota o estar cerca de animales mientras está enfermo, lávese las manos antes y después de interactuar con las mascotas y use una máscara facial. Ver [COVID-19 y Animales](#) para más información.

### ¿Debo usar una mascarilla facial?

- **Si está enfermo:** Debe usar una máscara facial cuando esté cerca de otras personas (por ejemplo, compartiendo una habitación o vehículo) o mascotas y antes de ingresar al consultorio de un proveedor de atención médica.



- **Si está cuidando a otros:** Si la persona enferma no puede usar una máscara facial (por ejemplo, porque causa problemas para respirar), entonces las personas que viven con la persona enferma no deben quedarse en la misma habitación que ellos, o deben usar una máscara facial si entran en una habitación con la persona enferma.

## Cubra sus toses y estornudos

---

- **Cubra:** Cubra su boca y nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude.
- **Tire:** Tire los pañuelos usados en un bote de basura forrado.
- **Lávese las manos:** Lávese las manos inmediatamente con agua y jabón durante al menos 20 segundos o, si no hay agua y jabón disponibles, lávese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol.

## Limpie sus manos a menudo

---

**Lávese las manos:** Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de sonarse la nariz, toser o estornudar; yendo al baño; y antes de comer o preparar comida.

**Desinfectante para manos:** si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol con al menos 60% de alcohol, cubriendo todas las superficies de sus manos y frotándolas hasta que se sientan secas.

**Jabón y agua:** el jabón y el agua son la mejor opción si las manos están visiblemente sucias.

**Evite tocar:** evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

## Monitoree sus síntomas

---

**Busque atención médica:** Busque atención médica inmediata si su enfermedad está empeorando (por ejemplo, dificultad para respirar).

**Llame a su médico:** antes de buscar atención, llame a su proveedor de atención médica y dígales que tiene o está siendo evaluado por COVID-19.

**Use una máscara facial cuando esté enfermo:** póngase una máscara facial antes de ingresar a la instalación. Estos pasos ayudarán al consultorio del proveedor de atención médica a evitar que otras personas en el consultorio o la sala de espera se infecten o se expongan.

**Alerte al departamento de salud:** solicite a su proveedor de atención médica que llame al departamento de salud local o estatal. Las personas que se someten a monitoreo activo o autocontrol facilitado deben seguir las instrucciones proporcionadas por su departamento de salud local o profesionales de salud ocupacional, según corresponda.



## Descontinuar el aislamiento del hogar

**Quédese en casa hasta que se le indique que se vaya:** los pacientes con COVID-19 confirmado deben permanecer bajo precauciones de aislamiento en el hogar hasta que se considere que el riesgo de transmisión secundaria a otros es bajo.

**Hable con su proveedor de atención médica:** la decisión de descontinuar las precauciones de aislamiento en el hogar debe tomarse caso por caso, en consulta con los proveedores de atención médica y los departamentos de salud estatales y locales.

## Síntomas

Las enfermedades reportadas han variado desde síntomas leves hasta enfermedades graves y muerte por casos confirmados de COVID-19.

Los siguientes síntomas pueden aparecer 2-14 días después de la exposición.

- Fiebre
- Tos
- Falta de respiración

## Llame a su doctor si...

Desarrolla síntomas, y ha estado en contacto cercano con una persona que se sabe que tiene COVID-19  
o

Ha viajado recientemente desde un área con una propagación comunitaria generalizada o continua de COVID-19.

**Llame por adelantado:** Si tiene una cita medica, llame a su proveedor de atención medica y dígale que usted tiene o puede tener COVID-19. Esto ayudara a que la oficina de su proveedor de salud medica tome los pasos necesarios para evitar que otras personas se enfermen o sean expuestas.

## Limpie todas las superficies de "mayor trafico" todos los días

- **Limpie y desinfecte:** Practique la limpieza de rutina de superficies de mayor trafico.
  - Las superficies de mayor trafico incluyen mostradores, mesas, pomos de las puertas, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche.
- **Desinfecte las áreas con fluidos corporales:** también, limpie cualquier superficie que pueda tener sangre, heces o fluidos corporales.
- **Productos de limpieza para el hogar:** Utilice un espray o una toallita de limpieza para el hogar, de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta. Las etiquetas contienen instrucciones para el uso seguro y efectivo del producto de limpieza, incluidas las precauciones que debe tomar al aplicar el producto, como usar guantes y asegurarse de tener una buena ventilación durante el uso del producto.