



Para quién es esta orientación

- Personas que hayan dado positivo para el COVID-19
- Individuos en contacto cercano con personas que hayan dado positivo para el COVID-19 – contacto cercano significa:
 - cualquier miembro de la unidad familiar
 - individuos que hayan compartido una casa dentro de los 14 días del diagnóstico de COVID-19 de una persona
 - parejas íntimas
 - cuidadores
 - alguien que estuvo a menos de seis pies de una persona infectada durante 15 minutos o más

Por qué necesita esta orientación

El COVID-19 es una enfermedad respiratoria que se ha propagado mundialmente y es causada por un nuevo virus (uno que no hemos visto antes). California es uno de los estados que ha sido más golpeado, y en el Condado de Marin se está actualmente transmitiendo el COVID-19.

El Condado de Marin ha emitido dos órdenes que declaran:

- Todo individuo que haya sido diagnosticado con o es probable que tenga el COVID-19, debe aislarse.
- Los contactos cercanos (Todos los miembros de la unidad familiar, parejas íntimas, y cuidadores) de una persona con COVID-19 deben ponerse en cuarentena.

Recomendaciones Generales

Las personas que den positivo para el COVID-19 deben aislarse:	Los contactos cercanos de personas que den positivo para el COVID-19 deben entrar en cuarentena:
AISLAMIENTO: separa a las personas que tengan una enfermedad contagiosa de las personas que no estén enfermas.	CUARENTENA: separa y restringe el movimiento de personas que estuvieron expuestas a una enfermedad contagiosa para ver si se enferman. Estas personas pueden haber estado expuestas a una enfermedad y no lo saben, o pueden tener la enfermedad, pero no muestran síntomas.

Instrucciones para el Aislamiento:

La mayoría de las personas con COVID-19 tendrán un leve malestar que pueda ser tratado en casa. Sin embargo, recuerde que, si su malestar es leve, todavía puede infectar a otros. Por lo tanto, es importante que siga cuidadosamente estas instrucciones de aislamiento.

- **Quédese en casa:**
 - **No vaya a la escuela o al trabajo.**



- **No haga diligencias:** Un miembro de la unidad familiar o amigo debe manejar cualquier actividad exterior que sea permitida bajo la orden de refugio-en-casa, tal como la compra de víveres.
- **Si usted vive solo** o no tiene familia/amigos que le puedan hacer la compra de víveres, llame al 415-473-7191 para información sobre acceso a y entrega de alimentos.
- **Salga de su casa sólo si tiene una emergencia médica.**
- **Permanezca en aislamiento por lo menos 10 días** después de sus primeros síntomas Y al menos 3 días de que ya no tenga fiebre (sin medicamentos para reducir la fiebre), y de que mejoren los otros síntomas. **Si usted nunca se enfermó, pero tiene el COVID-19, quédese en casa por lo menos 10 días después de la fecha de su examen.**
- **Solamente vaya al consultorio del médico o al hospital si tiene una enfermedad severa.** La enfermedad grave incluye*:
 - Dificultad para respirar
 - Dolor persistente o presión en el pecho
 - Confusión o incapacidad para levantarse
 - Labios o rostro azulados

**Puede que haya otros serios síntomas que no aparezcan en esta lista. Por favor, consulte con su médico por cualquier síntoma que sea severo o preocupante.*

Si es posible, llame **antes** de ir al consultorio del médico u hospital y dígalos que está en aislamiento por el COVID-19 para que ellos puedan prepararse.

 - **USE una máscara**
 - **Si llama al 911 DÍGALES que está en aislamiento por el COVID-19**
 - **NO ESPERE en la sala de espera**
 - **NO USE el transporte público**
- **Usted puede hallarse en mayor riesgo de una enfermedad grave o complicaciones si tiene:**
 - 65 años de edad o mayor
 - si está embarazada
 - una condición de salud tal como enfermedades del corazón, asma, enfermedad pulmonar, diabetes, enfermedades del riñón
 - si tiene un sistema inmunológico débil
- Notifíquelo a alguien que sea un contacto cercano que usted tiene el COVID-19 y que ellos necesitan ponerse en cuarentena inmediatamente después 14 días después de su último contacto con ellos



- Siga las órdenes de su médico para el cuidado, tratamiento y orientación sobre el aislamiento.
- La guía del CDC "Si Está Enfermo o Cuidando de Alguien" puede verse aquí: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>.
- Las personas en su hogar, su pareja íntima, y cuidadores son consideradas "contactos cercanos" y deben seguir las **Instrucciones de Cuarentena en Casa**. Por favor, comparta este documento con ellos.
- Aíslese a un pequeño espacio en su casa: Si es posible, designe una habitación y baño que sólo usted use. Mientras más pequeña el área, más fácil será desinfectarla apropiadamente.

Los miembros de la unidad familiar no deben entrar a su área de aislamiento, y usted no debe salir tampoco:

- **Deje las comidas afuera** de la puerta del área de aislamiento.
- **Limpie y desinfecte inmediatamente los artículos retornados (como platos)** antes de guardarlos. Use guantes cuando los limpie y desinfecte.
- **Limite los artículos que entren/salgan del área de aislamiento** a artículos de primera necesidad.

Instrucciones de Cuarentena en Casa

Esta orientación es para los contactos cercanos de un individuo con COVID-19.

- **Quédese en casa para ver si desarrolla síntomas:**
 - Su último día de cuarentena es 14 días desde que estuvo por última vez en contacto cercano con la persona que tiene COVID-19.
 - Si usted continúa el contacto cercano, el periodo de cuarentena de 14 días tendrá que comenzar de nuevo. El contacto cercano significa que usted ha:
 - Estado dentro de 1.8 metros de la persona con COVID-19 por más de 15 minutos
 - Tocado fluido o secreciones corporales sin usar las precauciones adecuadas (guantes, máscara, etc.).
 - Si usted no puede evitar el contacto cercano, debe quedarse en cuarentena hasta 14 días después de que la persona con COVID-19 haya completado su periodo de aislamiento. Es probable que su periodo de aislamiento dure por lo menos 21 días en total.
- **Si usted desarrolla síntomas:**



- Puede tener el COVID-19, y debe seguir las **Instrucciones de Aislamiento en Casa**.
- Monitoree de cerca sus síntomas y busque atención médica si los síntomas se vuelven severos. No necesita que le hagan la prueba para confirmar la infección ya que la mayoría de las personas con infección respiratoria, incluyendo el COVID-19, tendrán un leve malestar que puede mejorar con el cuidado en casa.

Pautas de Limpieza y Desinfección para el Aislamiento y la Cuarentena

- **Limpie y desinfecte toda superficie que toque.** Desinfecte a diario toda superficie en su casa. Estas superficies incluyen mostradores, inodoros, controles remotos del TV, teléfonos, picaportes, etc. Para limpiar apropiadamente:
- **Use desinfectantes aprobados por la EPA:** Este gráfico enumera todos los desinfectantes aprobados que matan el virus del COVID-19.
<https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>.

Si usted no tiene un desinfectante aprobado por la EPA, puede echar una solución de 1/3 taza de cloro casero a un galón de agua. Deje la solución en la superficie por cinco minutos para desinfectar apropiadamente.

- **Siga cuidadosamente las instrucciones de limpieza:** La cantidad de tiempo que un desinfectante deba quedarse en una superficie dependerá del producto. El tiempo puede variar de 30 segundos a 5 minutos. Lea las instrucciones en el recipiente para saber cómo matar apropiadamente al virus que causa el COVID-19.
- **Limpie con detergente o agua y jabón las superficies sucias *antes* de desinfectarlas.**
- **Use precauciones al lavar superficies suaves:**
 - **Use guantes desechables al manejar ropa sucia potencialmente infectada.** Si no hay disponibilidad de guantes desechables, desinfecte el exterior de los guantes **antes** de quitárselos.
 - **No sacuda la ropa sucia antes de ponerla en la lavadora** para evitar esparcir hacia el aire cualquier virus.
 - **Utilice la configuración de agua más caliente posible** (en base a las instrucciones de cuidado del fabricante). Seque a fondo toda la ropa.
 - **Limpie y desinfecte las cestas de ropa de la misma forma que limpia y desinfecta otras superficies duras.**



- **Está bien lavar ropas/sábanas del área de aislamiento con otras ropas/sábanas, pero mantenga separada la ropa sucia de aislamiento hasta que planee lavar toda la ropa.**
- **No comparta artículos:** Si es posible, no comparta cosas como teléfonos y computadoras. Si tiene que compartir, asegúrese de desinfectar apropiadamente antes de compartirlos con alguien en la unidad familiar.
- **Lávese frecuentemente las manos:** Lávese las manos por lo menos 20 segundos con jabón y agua caliente. Evite tocarse la nariz, ojos o boca con las manos – particularmente con las manos sin lavar.
- **Designa a una persona de "bajo riesgo" para que le entregue sus comidas, etc.:** Si es posible, un miembro de la unidad familiar de bajo riesgo. Las personas de menor riesgo para el COVID-19 por lo general son más jóvenes y no tienen condiciones de salud (por ejemplo, asma o enfermedades del corazón).

Una Higiene Saludable para Prevenir la Propagación del COVID-19

- **Cúbrase cuando tosa o estornude.** Cúbrase la boca y nariz con una toallita desechable o estornude en su manga – no en las manos – luego bote la toallita en un bote de basura con bolsa y lávese inmediatamente las manos.
- **Lávese frecuente y abundantemente las manos con agua y jabón por lo menos 20 segundos** – especialmente después de toser, estornudar, o soplarse la nariz, o después de ir al baño. Se puede usar un desinfectante de manos a base de alcohol con un contenido mínimo de 62% de alcohol en vez de agua y jabón si las manos no se están visiblemente sucias.

Dónde obtener más información y ayuda

Recomendaciones Detalladas del CDC para la Limpieza y Desinfección Casera:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html>

Apoyo a la Salud Mental o Emocional:

- <https://www.211ca.org/> o llame al 2-1-1.
- <https://www.marinhhs.org/bhrs> o llame al 1-800-985-5990

Casos Actualizados del COVID-19:

- En el mundo: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/cases-updates/world-map.html>
- Estados Unidos: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/cases-updates/cases-in-us.html>
- California: <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/ncov2019.aspx>
- Condado de Marin: <https://coronavirus.marinhhs.org/>

Fuentes:

- *Centros para el Control de Enfermedades*
- *Departamento de Salud Pública de California*
- *Organismo de Protección Ambiental*
- *Salud y Servicios Humanos de Marin*