



Guía para el COVID-19

Seguridad para la cuarentena y el aislamiento en casa



¿Para quién es esta guía?

- Para las personas que han dado positivo en la prueba de COVID-19.
- Para las personas que tuvieron contacto cercano con quienes dieron positivo en la prueba de COVID-19. Contacto cercano significa:
 - cualquier miembro del grupo familiar
 - personas que compartieron casa en un plazo de 14 días del diagnóstico de COVID-19 de una de ellas
 - parejas
 - cuidadores
 - alguien que haya estado a menos de seis pies de distancia de una persona infectada por más de 15 minutos en un período de 24 horas

¿Por qué se necesita esta guía?

El COVID-19 es una enfermedad respiratoria que se propagó por el mundo. California es uno de los estados más afectados, y el condado de Marin tiene actualmente transmisión continua de COVID-19.

El condado de Marin determinó algunas órdenes que indican lo siguiente:

- Todas las personas diagnosticadas de COVID-19 o que probablemente estén infectadas deberán aislarse voluntariamente.
- Los contactos cercanos (todos los miembros del grupo familiar, las parejas y los cuidadores) de una persona con COVID-19 deben hacer cuarentena.

Recomendaciones Generales

Las personas con un resultado positivo de COVID-19 deben aislarse:	Los contactos cercanos de las personas con un resultado positivo de COVID-19 deben hacer cuarentena:
AISLAMIENTO: separa a las personas con una enfermedad contagiosa de las personas sanas.	CUARENTENA: separa y restringe el movimiento de las personas que estuvieron expuestas a una enfermedad contagiosa para ver si se enferman. Estas personas pueden haber estado expuestas a una enfermedad sin saberlo o pueden estar enfermas, pero no tener síntomas.

Instrucciones para el Aislamiento

La mayoría de las personas con COVID-19 tendrán enfermedades leves que se pueden tratar en casa. Sin embargo, recuerde que, incluso si su enfermedad es leve, puede infectar a otras personas. Por lo tanto, es importante que siga cuidadosamente estas instrucciones para el aislamiento.

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



Guía para el COVID-19

Seguridad para la cuarentena y el aislamiento en casa



- **No haga recados:** Un miembro del grupo familiar o un amigo deberán encargarse de las actividades permitidas fuera de la casa en la orden de refugio en el lugar, como las compras de alimentos.
- **Si vive solo** o no tiene familiares o amigos que puedan hacer las compras de alimentos por usted, llame al 415-473-INFO (415-473-4636), envíe un correo electrónico a 473-INFO@marincounty.org o visite nuestra guía de recursos en línea de la comunidad <https://www.marinhhs.org/community-resource-guide> para obtener más información acerca del acceso y la entrega de alimentos.
- **Solo salga de su casa si tiene una emergencia médica.**
- **Permanezca aislado por al menos 10 días** desde la aparición de los primeros síntomas Y hasta estar al menos 24 horas sin fiebre (sin tomar medicamentos para reducir la fiebre), y hasta que los demás síntomas mejoren. **Si nunca enfermó, pero tiene COVID-19, quédese en su casa por al menos 10 días después de hacerse la prueba.**
- **Solo visite el consultorio médico o el hospital si tiene una enfermedad grave.** Enfermedad grave incluye*:
 - Dificultad para respirar
 - Dolor persistente o presión en el pecho
 - Muestras de confusión o incapacidad para despertarse
 - Color azulado en los labios o en la cara

**Puede haber otros síntomas graves que no se mencionaron en esta lista. Consulte a su proveedor médico por otros síntomas graves o preocupantes.*

De ser posible, llame **antes** de ir al consultorio médico u hospital y dígales que está aislado por COVID-19 para que puedan prepararse.

- USE una mascarilla
- Si llama al 911, **DÍGALES** que está aislado por COVID-19
- NO espere en la sala de espera
- NO use el transporte público
- **Puede correr el riesgo de contraer una enfermedad grave o tener complicaciones si usted:**
 - Tiene 65 años o más
 - Está embarazada
 - Tiene una condición médica como una enfermedad del corazón, asma, enfermedad pulmonar, diabetes o enfermedad renal
 - Tiene un sistema inmunológico debilitado
- Avise a todas las personas que sean contacto cercano que tiene COVID-19 y que deben hacer cuarentena de inmediato durante 10 días luego del último contacto con ellos.



Guía para el COVID-19

Seguridad para la cuarentena y el aislamiento en casa

- Siga las instrucciones del médico con respecto a sus cuidados, tratamiento y guía de aislamiento.
- Puede encontrar la guía de los CDC “If You Are Sick or Caring for Someone” (Si está enfermo o cuidando de alguien) aquí:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>.
- Las personas en su casa, las parejas y los cuidadores se consideran “contactos cercanos” y deben seguir las **Instrucciones para la Cuarentena en Casa**. Comparta este documento con ellos.
- Aíslese en un espacio separado en su casa: De ser posible, designe una habitación y un baño que solo usted usará. Cuanto más pequeña sea el área, más fácil será desinfectarla correctamente.

Los demás miembros del grupo familiar no deben entrar a su área de aislamiento y usted no debe salir. Haga lo siguiente:

- **Deje las comidas afuera** del área de aislamiento.
- **Limpie y desinfecte los objetos devueltos (como los platos) de inmediato** antes de guardarlos. Use guantes cuando limpie y desinfecte.
- **Limite los objetos que entran/salen del área de aislamiento** a lo necesario.

Instrucciones para la Cuarentena en Casa

Esta guía es para los contactos cercanos de una persona con COVID-19.

Los contactos cercanos que no estén vacunados/totalmente vacunados DEBEN hacer cuarentena.

Quédese en casa para ver si tiene síntomas:

- **Hágase una prueba** a los 5 días de haber estado expuesto al COVID-19.
- **Si no tiene síntomas**, su cuarentena puede terminar:
 - El día 10 desde la última vez que tuvo contacto cercano con la persona con COVID-19; **O**
 - El día 7 desde la última vez que tuvo contacto cercano con la persona con COVID-19; **SI se hizo la prueba de COVID-19 el día 5 Y el resultado fue negativo.**
- **Si tiene síntomas:**
 - Puede tener COVID-19; debe seguir las **Instrucciones para el aislamiento en casa**.
 - Monitoree sus síntomas de cerca y busque atención médica si los síntomas son graves.
 - Póngase en contacto con su proveedor de atención médica para hacerse la prueba de COVID-19.
- **Siga monitoreando sus síntomas** durante el día 14 desde la última vez que tuvo contacto cercano con la persona con COVID-19.



- Si vuelve a tener contacto cercano, el período de 10 días de cuarentena deberá comenzar nuevamente.

Contacto cercano significa que:

- Ha estado a menos de 6 pies de distancia de la persona con COVID-19 por más de 15 minutos.
- Ha tocado fluidos corporales o secreciones sin las precauciones adecuadas (guantes, mascarilla, etc.).

Los contactos cercanos que estén totalmente vacunados o que se hayan recuperado de COVID-19 en los últimos tres meses NO necesitan hacer cuarentena a menos que tengan síntomas.

- Todas las personas totalmente vacunadas deben hacerse la prueba 3 a 5 días después de haber estado expuestas, aunque no tengan síntomas.
- Use una mascarilla en público en lugares cerrados por 14 días después de haber estado expuesto (o hasta que el resultado de la prueba sea negativo).
- Monitoree los síntomas por 14 días completos después de haber estado expuesto al COVID-19. Si tiene síntomas, quédese en su casa y hágase la prueba.

Guía para limpiar y desinfectar durante el aislamiento y la cuarentena

- **Limpie y desinfecte todas las superficies que toque.** Desinfecte las superficies de la casa todos los días. Estas superficies incluyen encimeras, inodoros, controles de TV, teléfonos, perillas de las puertas, etc. Para limpiar correctamente:
- **Use los desinfectantes aprobados por la EPA:** En esta tabla encontrará los desinfectantes aprobados para eliminar el virus del COVID-19.
<https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>.

Si no tiene un desinfectante aprobado por la EPA, puede mezclar 1/3 de taza de cloro doméstico con un galón de agua. Deje que la mezcla actúe en la superficie por cinco minutos para desinfectarla correctamente.

- **Siga cuidadosamente las siguientes instrucciones de limpieza:** La cantidad de tiempo que un desinfectante debe estar en una superficie dependerá del producto. El tiempo puede variar entre 30 segundos y 5 minutos. Lea las instrucciones del envase para saber cómo eliminar correctamente el virus que causa el COVID-19.
- **Limpie las superficies sucias con detergente o agua y jabón antes de desinfectarlas.**
- **Tome precauciones cuando lave las superficies blandas:**
 - **Use guantes desechables cuando manipule ropa que podría estar infectada.** Si no tiene guantes desechables, desinfecte la parte externa de los guantes reutilizables antes de sacárselos.
 - **No sacuda la ropa antes de ponerla en la lavadora** para evitar que se disperse el virus en el aire.
 - **Use la configuración de agua más caliente posible** (según las instrucciones de uso del fabricante). Seque por completo toda la ropa.
 - **Limpie y desinfecte las cestas donde pone la ropa de la misma manera en que limpiaría y desinfectaría otras superficies duras.**



Guía para el COVID-19

Seguridad para la cuarentena y el aislamiento en casa



- **Se puede lavar la ropa/sábanas del área de aislamiento junto con otra ropa/sábanas, pero mantenga la ropa para lavar del área de aislamiento separada hasta que haga el lavado.**
- **No comparta los objetos:** De ser posible, no comparta objetos como teléfonos y computadoras. Si debe compartirlos, asegúrese de desinfectarlos correctamente antes de compartirlos con alguien de la casa.
- **Lávese las manos con frecuencia:** Lávese las manos por al menos 20 segundos con jabón y agua tibia. Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos; en especial con las manos sin lavar.
- **Designa a una persona que “no sea de alto riesgo” para entregar las comidas, etc.:** De ser posible, pídale a un miembro del grupo familiar de bajo riesgo que le traiga las comidas. Las personas con bajo riesgo de contraer COVID-19 son, por lo general, más jóvenes y no tienen condiciones médicas (por ejemplo, asma o enfermedades del corazón).

Una Higiene Sana para Prevenir la Propagación del COVID-19

- **Cúbrase para toser o estornudar.** Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable o estornude en su manga, no en las manos, luego tire el pañuelo en un bote de basura forrado y lávese las manos de inmediato
- **Lávese las manos con frecuencia y completamente con agua y jabón por al menos 20 segundos:** especialmente después de toser, estornudar o sonarse la nariz, o después de ir al baño. Se puede usar un desinfectante de manos a base de alcohol con un contenido mínimo del 62 % de alcohol en lugar de jabón y agua si las manos no están visiblemente sucias.

Dónde obtener más información y ayuda

Recomendaciones Detalladas de los CDC para la Limpieza y Desinfección de la Casa:

<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 de COVID-19:

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

Fuentes:

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