



Para más información: www.cdc.gov/COVID19

Qué hacer si está enfermo de la afección del coronavirus 2019 (COVID-19)

Si sabe que tiene la infección COVID-19, está esperando los resultados de las pruebas o sospecha que se ha infectado, siga los pasos a continuación para ayudar a prevenir que la enfermedad se propague a otras personas en su hogar y comunidad:

Quédese en casa excepto para recibir atención médica

No vaya al trabajo, la escuela o las áreas públicas. Evite el uso de transporte público, viajes compartidos o taxis.

Llame antes de visitar a su médico

Informe al consultorio que tiene o puede tener COVID-19. Esto les ayuda a tomar medidas para mantener seguras a otras personas.

Sepárese de los demás en casa

Permanezca en una habitación específica, apartado de otras personas y mascotas. Si es posible, use un baño separado. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.

Use una mascarilla si está enfermo

Si está enfermo: debe usar una mascarilla cuando está 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 mascarilla (por ejemplo, porque le causa problemas para respirar), entonces las personas que viven con la persona enferma no deben quedarse en la misma habitación o deben usar una mascarilla si entran en una habitación con la persona enferma.

Limpie sus manos frecuentemente

Lávese las manos: lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de sonarse la nariz, toser o estornudar; después de ir 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.

Cúbrase al toser o estornudar

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Tire los pañuelos usados en un bote de basura forrado; lávese inmediatamente las manos con agua y jabón o limpie sus manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 % de alcohol.

Evite compartir artículos personales del hogar

No comparta platos, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas en su hogar. Limpie los artículos con agua y jabón.

Limpie todas las superficies de "alto contacto" con regularidad

Use un aerosol o una toallita limpiadora doméstica, de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta. Las etiquetas contienen instrucciones para 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 buena ventilación durante el uso del mismo.

Monitoree sus síntomas

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

Antes de buscar atención, llame a su proveedor de atención médica y dígame que tiene o está siendo evaluado por COVID-19.

Las personas que se someten a un control activo o se les ha facilitado autocontrol, deben seguir las instrucciones que proporcione su departamento de salud local o profesionales de la salud ocupacional. Si tiene una emergencia médica y necesita llamar al 911, notifique al personal de despacho que tiene o está siendo evaluado por COVID-19. Si es posible, póngase una mascarilla antes de que lleguen los servicios médicos de emergencia.

Interrupción del aislamiento en el hogar

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. La decisión de suspender las precauciones de aislamiento en el hogar depende del caso, en consulta con los proveedores de atención médica y los departamentos de salud, estatales y locales.



Para más información: www.cdc.gov/COVID19

Qué hacer si sus síntomas empeoran por la enfermedad de coronavirus 2019 (COVID-19)

Si desarrolla **señales de advertencia de emergencia** por COVID-19, busque **atención médica de inmediato**.

Si llama al 911, informe al despachador si tiene COVID-19, está esperando los resultados de la prueba o sospecha que ha sido infectado.

Las señales de advertencia de emergencia incluyen:*

- 1. Dificultad para respirar o falta de aliento**
- 2. Dolor o presión persistentes en el pecho**
- 3. Nueva confusión o incapacidad para despertar**
- 4. Labios o cara azulados**
- 5. Mareo o sensación de desmayo**

***Esta lista no es exhaustiva. Consulte a su proveedor médico primario por cualquier otro síntoma que sea grave o preocupante.**



Para más información: www.cdc.gov/COVID19

Estrategias de control de infecciones para prevenir la enfermedad de coronavirus 2019 (COVID-19)

Si se sabe que usted o su ser querido tienen la infección por COVID-19, están esperando los resultados de las pruebas o sospechan que han sido infectados, consideren estos pasos para disminuir la propagación de la COVID-19:

Limpie sus manos frecuentemente

- **Lávese las manos a menudo** con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Si no hay agua y jabón disponibles, **use un desinfectante para manos que contenga al menos 60 % de alcohol**. Cubra todas las superficies de sus manos y frótelas hasta que se sientan secas.
- **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca** con las manos sin lavar.

Evite el contacto cercano

- **Evite el contacto cercano** con personas que estén enfermas.
- Tome **distancia entre usted y otras personas** si la COVID-19 se está extendiendo en su comunidad.

Quédese en casa si está enfermo

- **Quédese en casa** si está enfermo, excepto para recibir atención médica.

Cúbrase al toser o estornudar

- **Cubra su boca y nariz** con un pañuelo cuando tosa o estornude o use la parte interior de su codo.
- **Tire los pañuelos usados** a la basura.
- **Lávese las manos** inmediatamente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, lávese las manos con un desinfectante para manos que contenga al menos 60 % de alcohol.

Use una mascarilla si está enfermo

- **Si está enfermo:** debe usar una mascarilla cuando esté cerca de otras personas (por ejemplo, compartiendo una habitación o vehículo) y antes de ingresar al consultorio de un proveedor de atención médica. Si no puede usar una mascarilla (por ejemplo, porque causa problemas para respirar), entonces debe hacer todo lo posible para cubrirse al toser y estornudar, y las personas que lo atienden deben usar una mascarilla si entran en su habitación.
- **Si NO está enfermo:** no necesita usar una mascarilla en el hogar a menos que esté cuidando a una persona enferma (y esta no puede usar una mascarilla). Las mascarillas pueden ser escasas y deben guardarse para los cuidadores.

Limpie y desinfecte

- **Limpie Y desinfecte las superficies frecuentemente tocadas diariamente.** Esto incluye mesas, pomos de puertas, interruptores de luz, encimeras, manijas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos y lavabos.
- **Si las superficies están sucias, límpielas:** use detergente o agua y jabón antes de la desinfección.