



Pautas para el aislamiento y la cuarentena en el hogar para personas con infección por coronavirus 2019 (COVID-19), para sus contactos cercanos y las personas que viven con ellas

- 1) Si su prueba de laboratorio de COVID-19 es positiva, o si se lo diagnostica un médico, está sujeto a la orden de aislamiento del funcionario de salud que puede encontrar en <https://www.sfdph.org/dph/alerts/files/Blanket-Isolation-Directive-05.2020.pdf>.
- 2) Si usted vive con una persona con COVID-19, o es un contacto cercano, está sujeto a la orden de cuarentena del funcionario de salud, que puede encontrar en <https://www.sfdph.org/dph/alerts/files/Blanket-Quarantine-Directive-05.2020.pdf>.
- 3) Si está esperando los resultados de la prueba, siga los pasos para el aislamiento en el hogar (a continuación) hasta que lleguen los resultados. Si sus resultados son negativos, verifique con su médico antes de dejar de seguir los pasos para el aislamiento en el hogar.

Pasos para el aislamiento en el hogar

Si le diagnosticaron COVID-19 **o** está esperando los resultados de la prueba para el COVID-19, debe seguir estos pasos para el aislamiento en el hogar con el fin de prevenir la propagación de la enfermedad.

Quédese en casa hasta que se haya recuperado

- La mayoría de las personas con COVID-19 tendrán una enfermedad leve y se pueden recuperar en casa. Si tiene 60 años o más o tiene una afección como cardiopatía, enfermedad pulmonar, enfermedad renal, diabetes, presión arterial alta o un sistema inmunitario debilitado, tiene un mayor riesgo de enfermarse de manera más grave.
- No vaya a trabajar, a la escuela o a áreas públicas.
- Quédese en casa hasta que se recupere. La recuperación significa que ya no tiene fiebre durante un periodo de 72 horas sin el uso de medicamentos para disminuir la fiebre como acetaminofén (Tylenol®) **y** que su tos o dificultad para respirar mejoraron, **y** que han pasado al menos **10 días** después de sus primeros síntomas. Si tuvo una prueba positiva de COVID-19, pero nunca presentó síntomas, quédese en casa durante al menos **10 días** después de la fecha en que se hizo la prueba.

Contactos cercanos

- Las personas que viven en su hogar, sus parejas sexuales y las personas que cuidan de usted o las que usted cuida se consideran "contactos cercanos". También se consideran contactos cercanos las personas que sabe que estuvieron a menos de 6 pies de distancia de usted durante más de 10 minutos y no usaban mascarilla, o aquellas personas que tuvieron contacto directo con los fluidos o secreciones de su cuerpo y no usaban mascarilla, bata y guantes.
- Si sabe que tiene COVID-19 por la confirmación de una prueba o por un diagnóstico médico, todas las personas con quienes tuvo contacto cercano durante las 48 horas que van desde antes de que comenzaran sus síntomas hasta que inició su autoaislamiento deben seguir los pasos para la cuarentena en el hogar. Comparta este documento con esas personas. Para solicitar ayuda para notificar a sus contactos cercanos sin revelarles su

Pasos para la cuarentena en el hogar

Si vive en el mismo hogar **o** tuvo contacto cercano con alguien diagnosticado con COVID-19 (incluido el contacto a partir de 48 horas antes de que dicha persona presentara síntomas y hasta el inicio de su autoaislamiento), debe seguir estos pasos para la cuarentena en el hogar. Si se infecta con el COVID-19, los síntomas pueden tardar en presentarse hasta 14 días. Debe quedarse en casa y controlar su propia salud durante este tiempo para evitar transmitir la infección a otra persona.

Quédese en casa para ver si presenta síntomas

- Debe permanecer en cuarentena en el hogar durante 14 días completos después de haber estado en contacto por última vez con una persona con COVID-19.
- El contacto cercano con una persona con COVID-19 se describe en la columna de la izquierda.
- Si no puede evitar el contacto cercano con la persona con COVID-19, debe permanecer en cuarentena durante **14 días completos** a partir del día en que esa persona haya concluido su autoaislamiento. Es probable que esto tarde al menos 24 días en total.

¿Qué sucede si presenta síntomas?

- Los síntomas de COVID-19 incluyen fiebre, escalofríos, tos, dificultad para respirar, dolor de garganta, secreción nasal o dolor muscular, dolor de cabeza, náuseas, vómito, diarrea o pérdida del sentido del olfato o del gusto.
- Si presenta alguno de los síntomas anteriores y son síntomas nuevos que generalmente no tiene en su vida diaria, entonces puede tener COVID-19 y debe seguir los pasos para el aislamiento en el hogar.
- Supervise atentamente sus síntomas y busque atención médica o asesoramiento médico si los síntomas empeoran, especialmente si tiene un mayor riesgo de padecer una enfermedad grave.
- Consulte a su proveedor médico o procure hacerse



identidad, llame al 415-554-2830.

¿Qué sucede si no puede alejarse de las demás personas?

- Cualquier persona que continúe en contacto cercano con usted deberá comenzar un nuevo ciclo de cuarentena de 14 días completos después del último día que tuvo contacto cercano con usted o desde la fecha en que termine su aislamiento.

¿Qué grupos no tienen que autoaislarse?

- Los niños menores y las personas con necesidades especiales que requieren atención especializada.

una prueba para confirmar el diagnóstico de COVID-19.

¿Qué grupos no tienen que ponerse en cuarentena?

- Los niños menores y las personas con necesidades especiales que requieren atención especializada.
- Los trabajadores esenciales para el manejo del COVID-19* (verifique la política del empleador; trate de seguir los pasos para la cuarentena en el hogar mientras no esté trabajando).

*Trabajadores esenciales para el manejo del COVID-19 son los trabajadores de la salud, el personal de laboratorio que maneja muestras de COVID-19, los trabajadores de la morgue, los socorristas, los agentes de la ley, el personal de desinfección, operadores del 911 y 311, el personal de gestión de emergencias, las personas asignadas para trabajar como Trabajadores del Servicio de Desastres y personas que trabajen



Restricciones e información que se aplican a las personas que están **TANTO** aisladas en el hogar como en cuarentena

- Quédense en casa, excepto para buscar atención médica. No vaya a trabajar, a la escuela o a áreas públicas.
- No utilice el transporte público, taxis o vehículos compartidos.
- Manténgase separado de las demás personas en su hogar, especialmente las personas que corren un mayor riesgo de padecer una enfermedad grave.
- En la medida de lo posible, permanezca en una habitación específica alejado de las otras personas en su hogar. Use un baño diferente, en caso de que haya otro disponible.
- No prepare ni sirva comida a otras personas.
- No permita que las visitas entren a su hogar.
- Limite su contacto con las mascotas.

Si no puede cumplir con los requisitos del aislamiento o de la cuarentena donde vive actualmente, puede llamar al 3-1-1 para solicitar ayuda de vivienda, alimentación u otras necesidades.

Evite el contagio:

- Use cubrebocas o mascarilla si está en la misma habitación con otras personas. Si no le es posible usar un cubrebocas o una mascarilla, entonces que sea la otra persona quien los use si comparte o entra a su habitación.
- Cúbrase cuando tosa o estornude. Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable o estornude en la manga, no en las manos, luego tire el pañuelo desechable en un basurero cubierto e inmediatamente lávese las manos.
- Lávese las manos minuciosamente y con frecuencia, usando agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño y después de sonarse la nariz, toser o estornudar. Es posible usar desinfectante para manos a base de alcohol con un contenido mínimo de 60 % de alcohol, en lugar de agua y jabón si las manos no están visiblemente sucias.
- No comparta artículos del hogar como platos, tazas, utensilios, toallas o ropa de cama con otras personas. Después de usar estos artículos, lávelos cuidadosamente con agua y jabón. Es posible lavar la ropa en una lavadora estándar con agua tibia y detergente; se puede agregar cloro, pero no es necesario.
- Limpie y desinfecte todas las superficies de “mayor contacto” todos los días (incluyendo barras de cocina, mesas, perillas, llaves del agua, inodoros, teléfonos, controles remotos, llaves, tableros), y especialmente cualquier superficie que pueda tener fluidos corporales en ella. Use aerosoles o toallitas desinfectantes de limpieza doméstica de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta del producto. Para obtener mayor información visite: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html>

Cúidese en casa:

- Descanse y beba muchos líquidos. Puede tomar acetaminofén (Tylenol®) para reducir la fiebre y el dolor.
 - Los niños menores de 2 años no deben recibir medicamentos sin consultar primero a un médico.
 - Tenga en cuenta que los medicamentos no “curan” el COVID-19 y no le impiden propagar el virus.
- Busque atención médica si los síntomas empeoran, especialmente si tiene un mayor riesgo de padecer una enfermedad grave.
- **Los síntomas que indican que debe buscar atención médica incluyen:**



- Si es posible, llame con anticipación antes de ir al consultorio de su médico u hospital y dígales que se encuentra en aislamiento por COVID-19 para así preparar al personal de atención médica para su llegada y proteger a otras personas del riesgo de infectarse.
 - No espere en las salas de espera y, si es posible, use un cubrebocas o una mascarilla en todo momento.
 - No utilice el transporte público.



- Si llama al 911, notifique primero al despacho y a los paramédicos que está bajo aislamiento por COVID-19.

Copias de estas pautas y respuestas a preguntas frecuentes están disponibles en varios idiomas. Visite <http://www.sfcddcp.org/covid19> en **Isolation and Quarantine Directives** (Órdenes para aislamiento y cuarentena) o llame al 3-1-1.

Gracias por su cooperación en este importante asunto de salud pública.