

QUÉ HACER SI SE CONTRAE LA ENFERMEDAD DEL CORONAVIRUS 2019 (COVID-19)

Si usted está enfermo con COVID-19 o sospecha que está infectado por el virus que causa el COVID-19, tome las medidas mencionadas a continuación para ayudar a prevenir que la enfermedad se propague a personas en su casa y en su comunidad.

1. Quédense en casa, salga solamente para recibir atención médica

- Restrinja las actividades fuera de su casa
- No vaya al trabajo, la escuela o a áreas públicas. Notifique su estado de Salud.
- Si sale de su casa evite usar el servicio de transporte público, vehículos compartidos o taxis.

2. Manténgase alejado de otras personas y de los animales en su casa

- En la medida de lo posible, permanezca en una sola habitación y lejos de las demás personas que estén en su casa.
- Procure utilizar un baño aparte, de ser posible.
- Mientras esté enfermo, no manipule ni toque mascotas ni otros animales.
- las personas que vivan con usted no deberían permanecer con usted en la misma habitación, o deberían ponerse una mascarilla si entran a su habitación.

3. Si tiene signos y síntomas

- Llame al teléfono habilitado y dígame que tiene o que podría tener COVID -19. Esto ayudará a que se tomen medidas para evitar que otras personas se infecten o expongan.

4. Use mascarilla

- Use una mascarilla cuando esté cerca de otras personas (p. ej., compartiendo una habitación o un vehículo) o de animales, y antes de entrar al consultorio de un proveedor de atención médica.
- Cúbrase la nariz y la boca al toser y estornudar con un pañuelo desechable.
- Elimine los pañuelos desechables usados en basurero con bolsa de plástico adentro.

5. Lavado de manos

- Lávese inmediatamente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos o límpieselas con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol, cubra todas las

- superficies de las manos y fróteselas hasta que sienta que se secaron.
- Si las manos están visiblemente sucias, es preferible usar agua y jabón.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

6. Evite compartir artículos del hogar de uso personal

- No debe compartir platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas o ropa de cama con otras personas o animales que estén en su casa. Después de usar estos artículos, se los debe lavar bien con agua y jabón.

7. Limpie todos los días todas las superficies de contacto frecuente

- Incluye mesas, las manijas de las puertas, las llaves y grifos del baño, los inodoros, los teléfonos, los teclados, las tabletas y las mesas de cama.
- Limpie también todas las superficies que puedan tener sangre, heces o líquidos corporales. Use un limpiador de uso doméstico, ya sea un rociador o una toallita, según las instrucciones de la etiqueta.

8. Busque atención médica rápidamente si su enfermedad empeora (p. ej., si tiene dificultad para respirar).

- Póngase una mascarilla antes de entrar al establecimiento de salud. La mascarilla contribuye a que se pueda evitar la infección o exposición de las otras personas que estén en el establecimiento de salud.

9. Interrupción del aislamiento en la casa

- Los pacientes con COVID-19 confirmado deben permanecer bajo precauciones de aislamiento en la casa hasta que el riesgo de transmisión secundaria a otras personas se considere bajo.
- La decisión de interrumpir las precauciones de aislamiento en la casa dependerá de cada caso en particular.