

¿Qué hacer si está enfermo con el Coronavirus 2019 (COVID-19)?

Llame con anticipación a un profesional de la salud si presenta fiebre¹ y síntomas de enfermedad respiratoria, como tos o dificultad para respirar, y ha estado en contacto cercano con una persona que se sabe que tiene COVID-19 o si vive o ha viajado recientemente a un área con extensión continua. Dígale a su profesional de la salud acerca de su viaje o contacto reciente. Su profesional de la salud trabajará con el departamento de salud pública de su estado y los CDC para determinar si necesita hacerse la prueba de COVID-19.

Pasos para ayudar a prevenir la propagación de COVID-19 si está enfermo

Si está enfermo con COVID-19 o sospecha que está infectado con el virus que causa COVID-19, siga los pasos a continuación para ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad a las personas en su hogar y comunidad.

1 Quédese en casa, excepto para conseguir atención médica

Las personas que están levemente enfermas con COVID-19 pueden aislarse en casa durante su enfermedad. Debe restringir las actividades fuera de su casa, excepto para conseguir atención médica. No vaya al trabajo, la escuela o a áreas públicas. Evite usar el servicio de transporte público, vehículos compartidos o taxis.



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

Personas: en la medida de lo posible, permanezca en una habitación específica y lejos de las demás personas que estén en su casa. Además, debería usar un baño aparte, de ser posible.

Animales: debe restringir el contacto con mascotas y otros animales mientras esté enfermo con COVID-19, tal como lo haría con otras personas. Aunque no ha habido informes de mascotas u otros animales que se enfermen con COVID-19, aún se recomienda que las personas enfermas con COVID-19 limiten el contacto con los animales hasta que se sepa más información sobre el virus. Cuando sea posible, haga que otro miembro de su hogar cuide a sus animales mientras esté enfermo. Si está enfermo con COVID-19, evite el contacto con su mascota, incluyendo caricias, acurrucarse, ser besado o lamido, y compartir alimentos. Si debe cuidar a su mascota o estar cerca de animales mientras está enfermo, lávese las manos antes y después de interactuar con las mascotas y use una máscara facial.



3 Llame antes de ir al médico

Si tiene una cita médica, llame al proveedor de atención médica y dígame que tiene o que podría tener COVID-19. Esto ayudará a que en el consultorio del proveedor de atención médica se tomen medidas para evitar que otras personas se infecten o expongan.



4 Use una mascarilla

Usted debería usar una mascarilla cuando esté cerca de otras personas (p. ej., compartiendo una habitación o un vehículo) o de mascotas y antes de entrar al consultorio de un proveedor de atención médica. Si no puede usar una mascarilla (por ejemplo, porque le causa dificultad para respirar), 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.



5 Cúbrase la nariz y la boca al toser y estornudar

Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Bote los pañuelos desechables usados en un bote de basura con una bolsa de plástico adentro; lávese inmediatamente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos o límpieselas con un desinfectante de manos que contenga al menos 60% de alcohol: cubra todas las superficies de las manos y fróteselas hasta que sienta que se secaron.

6 Límpiese las manos con frecuencia

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de soplarse la nariz, toser o estornudar; yendo al baño; y antes de comer o preparar comida. 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. Si tiene las manos visiblemente sucias, es preferible usar agua y jabón. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.



7 Evite compartir artículos del hogar de uso personal

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

8 Limpie todos los días todas las superficies de contacto frecuente

Las superficies de contacto frecuente incluyen los mesones, las 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. Las etiquetas contienen instrucciones para el uso seguro y eficaz de los productos de limpieza, incluidas las precauciones que debería tomar cuando aplique el producto, como usar guantes y asegurarse de tener buena ventilación mientras lo esté usando.



9 Vigile sus síntomas

Busque atención médica rápidamente si su enfermedad empeora (p. ej., si tiene dificultad para respirar). **Antes de hacerlo**, llame a su proveedor de atención médica y dígame que tiene el COVID-19, o que está siendo evaluado para determinar si lo tiene. Póngase una mascarilla antes de entrar al consultorio. Estas medidas ayudarán a que en el consultorio del proveedor de atención médica se pueda evitar la infección o exposición de las otras personas que estén en el consultorio o la sala de espera. Pídale a su proveedor de atención médica que llame al departamento de salud local o estatal. Las personas que estén bajo monitoreo activo o automonitoreo facilitado deben seguir las indicaciones provistas por los profesionales de salud ocupacional o de su departamento de salud local, según corresponda. Si tiene una emergencia médica o necesita llamar al 911, avísele al personal del centro de llamadas que tiene el COVID-19 o lo están evaluando para determinarlo. De ser posible, póngase una mascarilla antes de que llegue el servicio médico de emergencias.

10 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 debe tomarse según cada caso en particular, en consulta con proveedores de atención médica y departamentos de salud estatales y locales.