

# Ha estado expuesto al coronavirus.

## Debe hacer cuarentena en casa y monitorear los síntomas:

### ¿Qué debo hacer?

- Vigile diariamente los síntomas, incluyendo fiebre (temperatura de 100.4° F o superior), sensación febril, escalofríos, tos, náuseas, diarrea, vómitos, sudores nocturnos o dificultad para respirar.

### ¿Qué debo hacer si desarrollo síntomas?

- **Si presenta síntomas, por favor comuníquese con el Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, por sus siglas en inglés) del Condado de Inyo – Departamento de Salud, llamando al (760) 873-7868.**
- **Si necesita atención de emergencia, llame al 9-1-1** y asegúrese de informarles que ha tenido una posible exposición a COVID-19.
- Busque atención médica si su enfermedad está empeorando (p. ej. dificultad al respirar). Póngase mascarilla antes de ingresar a las instalaciones.

### ¿Debería hacerme la prueba?

- Si NO tiene la vacuna completa, debe hacerse la prueba inmediatamente después de que lo hayan identificado como un contacto cercano y, si el resultado es negativo, debe volver a hacerse la prueba de 5 a 7 días después de su última exposición, o de inmediato si se presentan síntomas durante la cuarentena.

### ¿Qué debo hacer si tengo la vacuna completa?

- Si tiene la vacuna completa y no muestra síntomas de COVID-19, NO necesita quedarse en casa. Se recomienda que se haga la prueba de 3 a 5 días después de la exposición. Debe observar si desarrolla síntomas durante 14 días después de su última exposición conocida. Si presenta síntomas, debe aislarse voluntariamente y buscar cómo hacerse la prueba.

### ¿Con qué frecuencia se pondrán en contacto conmigo?

- El HHS del Condado de Inyo – Departamento de Salud Pública estará en contacto periódicamente vía telefónica.
- En estas llamadas, se le preguntará acerca de sus síntomas durante los días posteriores a su última llamada.
- Si desarrolla síntomas, no espere a que nos comuniquemos con usted para informarnos al respecto.

### ¿Cuánto durará el monitoreo?

- Si no desarrolla síntomas, el monitoreo activo y la cuarentena terminarán
  - Después de 10 días desde su última exposición potencial a alguien con el nuevo coronavirus, o antes según lo indicado por el HHS del Condado de Inyo, Salud Pública.
  - Si tiene una exposición continua a la persona infectada (cuidador, miembro del hogar, etc.), la cuarentena domiciliaria terminará 10 días después de que dicha persona no haya tenido fiebre durante 24 horas sin la ayuda de medicamentos, y 10 días desde el inicio de sus síntomas.
- Si presenta síntomas se presumirá que tiene COVID-19, y su aislamiento terminará
  - Si han transcurrido al menos 24 horas *desde la recuperación*, definida como la resolución de la fiebre sin el uso de medicamentos antifebriles; **y**
  - Mejoran sus síntomas; **y**
  - Han transcurrido al menos 10 días desde que *aparecieron los primeros síntomas*.

**Tiene o se sospecha que tiene la enfermedad de Coronavirus (COVID-19).  
Debe aislarse en casa por orden del oficial de salud pública.**



### ¿Qué significa estar en aislamiento?



#### **Quedarse en casa excepto para recibir atención médica.**

Debe restringir las actividades fuera de su hogar, excepto para recibir atención médica. No vaya al trabajo, a la escuela o a las áreas públicas. No utilice transporte público, transporte compartido ni taxis.

### ¿Por qué aislarse?

Las enfermedades virales como COVID-19 se propagan fácilmente de persona a persona. La cuarentena protege a los demás de enfermarse, incluidas las personas con alto riesgo de enfermarse gravemente, como los adultos mayores y las personas con sistemas inmunes debilitados. Además, es importante frenar la propagación de COVID-19 para evitar abrumar al sistema de atención médica.

#### **Monitoree sus síntomas.**



Usted tiene una enfermedad viral que puede incluir síntomas como dolores musculares, fiebre, escalofríos, secreción nasal, tos, estornudos, dolor de garganta, vómitos o diarrea. La mayoría de los pacientes con COVID-19 tienen síntomas leves y se recuperan solos. Llame a su proveedor de atención primaria para obtener instrucciones adicionales sobre la atención en el hogar. Busque atención médica inmediata si sus síntomas empeoran (p. ej. dificultad para respirar). **Si necesita atención médica de emergencia, llame al 911** e infórmeles que tiene o puede tener una infección por coronavirus.

### Cuídese:

- Hable con su médico sobre un posible tratamiento de apoyo para COVID-19. Los pacientes con síntomas graves recibirán atención de apoyo, y posiblemente tratamientos de emergencia autorizados.
- Beba una cantidad abundante de líquidos y descanse. Trate de dormir más.
- Tome acetaminofén (Tylenol) o ibuprofeno de venta libre si es necesario para ayudar con la fiebre, los dolores en el cuerpo u otras molestias.
- Descanse tanto como pueda.
- No beba alcohol.

#### **Use mascarilla.**



Debe usar mascarilla cuando esté cerca de otras personas (p. ej. al compartir una habitación o el vehículo) y antes de ingresar al consultorio de un proveedor de atención médica. Si no puede usar mascarilla (por ejemplo, porque le causa dificultad para respirar), las personas que viven en su casa no deben permanecer en la misma habitación que usted, o deben usar mascarilla si entran en su habitación.

### Sepárese de otras personas en su hogar.

Tanto como sea posible, usted debe permanecer en una habitación específica y lejos de otras personas en su casa. Además, debe utilizar un baño separado, si está disponible.



#### **Cúbrase al toser y estornudar.**



Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Tire los pañuelos usados en un bote de basura recubierto, y lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no se dispone de agua y jabón, límpiense inmediatamente las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol, cubriendo todas las superficies de las manos y frotándolas hasta que se sientan secas. De preferencia use agua y jabón si sus manos están visiblemente sucias.



### Limpie sus manos.

Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no se dispone de agua y jabón, límpiese las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol, cubriendo todas las superficies de las manos y frotándolas hasta que se sientan secas. De preferencia use agua y jabón si sus manos están visiblemente sucias. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sucias.

### Evite compartir artículos del hogar.

No debe compartir platos, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas en su hogar. Después de usar estos artículos, deben lavarse minuciosamente con agua y jabón.



### Limpie todas las superficies "de alto contacto" todos los días.

Las superficies de alto contacto incluyen encimeras, mesas, perillas de las puertas, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche. Además, limpie cualquier superficie que pueda tener sangre, heces o líquidos corporales. Use un aerosol o toallita de limpieza doméstica, de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta.



### ¿Cuánto tiempo debo estar en aislamiento?

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 se toma en conjunto con los proveedores de atención médica y los departamentos de salud estatales y locales.

- **Si ha tenido síntomas:**
  - Al menos han pasado 24 horas desde la recuperación, definida como la resolución de la fiebre sin el uso de medicamentos antifebriles y con la mejoría de los síntomas
- Y
- Han transcurrido al menos 10 días desde que aparecieron los primeros síntomas.
- **Si NO ha tenido síntomas (asintomático):**
  - Han transcurrido al menos 10 días desde la fecha en que el resultado de su prueba fue positivo

### Otras fuentes de información confiables:



CDC - Información General:  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>



Salud Pública del Condado de Inyo:  
[www.inyocounty.us/covid-19](http://www.inyocounty.us/covid-19)



Departamento de Salud Pública de California:  
[www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/ncov2019.aspx](http://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/ncov2019.aspx)



Salud Pública del Condado de Mono:  
[coronavirus.monocounty.ca.gov/](http://coronavirus.monocounty.ca.gov/)

**Si tiene alguna pregunta, por favor comuníquese con el HHS del Condado de Inyo –  
Salud Pública al (760) 873-7868**

# ¿Qué debe hacer cuando vive con alguien con COVID-19?



## ¿Qué debo hacer?

- Debe ayudar al paciente con las necesidades básicas en el hogar, y proporcionar apoyo para obtener alimentos, recetas y otras necesidades personales.
- Monitorear los síntomas del paciente. Si los síntomas del paciente empeoran (p. ej. se le dificulta respirar), llame a su proveedor de atención médica e infórmele que el paciente tiene COVID-19 confirmada por laboratorio, o está esperando los resultados de la prueba para COVID-19. **Si el paciente tiene una emergencia médica y usted necesita llamar al 911**, notifique al personal que el paciente tiene o está siendo evaluado por COVID-19.

## Distánciese voluntariamente

- Permanezca en otra habitación o sepárese del paciente tanto como sea posible. Los miembros del hogar deben usar un dormitorio y baño separados, si están disponibles. Evite compartir artículos del hogar.
- No permita visitas de personas que no tienen una necesidad esencial de estar en el hogar.
- Los miembros del hogar deben cuidar a cualquier mascota que tenga en casa. Los pacientes no deben encargarse de mascotas u otros animales mientras estén enfermos.
- Asegúrese de que los espacios compartidos en el hogar tengan un buen flujo de aire, como un equipo de aire acondicionado o una ventana abierta, si el clima lo permite.

## Mascarilla - si está disponible

- Usted y el paciente deben usar mascarilla si están en la misma habitación.
- Use una mascarilla y guantes desechables cuando toque o entre en contacto con sangre, heces o fluidos corporales del paciente, como saliva, esputo, mucosidad nasal, vómito y orina.
- Tire las mascarillas y los guantes desechables después de usarlos. No los vuelva a usar.
- Al quitarse el equipo de protección personal, primero quítese y deseche los guantes. Luego, lávese inmediatamente las manos con agua y jabón, o con desinfectante para manos a base de alcohol. Luego, quítese y deseche la mascarilla, e inmediatamente lávese las manos nuevamente con agua y jabón, o use desinfectante para manos a base de alcohol.
- Coloque todos los guantes desechables usados, las mascarillas y otros artículos contaminados en un recipiente cubierto antes de tirarlos con otros desechos domésticos.

## ¿Cómo debo limpiar?

- Realice la higiene de manos con frecuencia. Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos, o use un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga de 60% a 95% de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sucias.
- Limpie todas las superficies "de alto contacto", como encimeras, mesas, perillas de las puertas, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche, todos los días.
- Lave bien la ropa
  - Usando guantes, quítese y lave inmediatamente la ropa o la ropa de cama que tenga sangre, heces, sudor u otros fluidos corporales. Siga las instrucciones en las etiquetas de la ropa y el detergente.