

INSTRUCCIONES PARA AISLAMIENTO EN DOMICILIO DEBIDO AL NUEVO CORONAVIRUS-2019 (COVID-19)

Las siguientes instrucciones son para todo aquél que haya o sospeche haber contraído el nuevo Coronavirus (COVID-19), y sus familias o cuidadores:

INFORMACIÓN PARA PACIENTES AMBULATORIOS DEL COVID-19

- 1. Quéedese en casa.** No salga de su hogar hasta que su prestador de servicios médicos lo haya autorizado, a menos que sea para recibir atención médica. No vaya al trabajo ni al colegio, ni visite espacios públicos, y no tome transportes públicos ni taxis.
- 2. Sepárese de las otras personas y animales en su hogar.** En el máximo grado posible, manténgase en otro cuarto que los otros de su hogar. Si le es posible, use otro baño al de ellos. Si debe compartir con otros en el mismo cuarto, porte una mascarilla para evitar diseminar los gérmenes.
- 3. Comuníquese con su médico antes de visitarlo.** Llame a su médico antes de visitarlo para que pueda estar preparado para su visita y sepa que quizás haya contraído el virus del COVID-19.
- 4. Tápese al toser y estornudar.** Para evitar diseminar los gérmenes, tápese la boca y la nariz con un pañuelo o con su manga cada vez que tose o estornuda. Eche sus pañuelos sucios en un basurero con bolsa y lávese las manos inmediatamente con jabón y agua.
- 5. Mantenga sus manos limpias.** Lávese las manos frecuente y minuciosamente, especialmente cuando se sopla la nariz, tose o estornuda; cuando use el baño; y antes de comer o preparar comidas. Use jabón y agua por un mínimo de 20 segundos. En caso de no tener jabón y agua a la mano, use gel antiséptico que contenga al menos 60 por ciento de alcohol, siempre que sus manos no estén visiblemente sucias. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca si no se ha lavado las manos.
- 6. Evite compartir artículos domésticos.** No comparta platos, vasos, tasas, cubiertos, toallas, ropa de cama u otros artículos, ya sea con las otras personas o mascotas en su hogar. Todo dicho artículo debe ser lavado minuciosamente con jabón y agua tibia después de utilizar.
- 7. Comuníquese con amigos, familiares y grupos de apoyo** por teléfono, redes sociales o video chat para recibir apoyo emocional y de salud mental.
- 8. Esté pendiente de su salud.** Si su condición empeora, solicite atención médica. Si le es posible, llame a su prestador de servicios médicos para informarle que ha contraído o sospecha haber contraído el virus del COVID-19. Esto ayudará a que su prestador tome medidas para evitar que otros sean infectados. Colóquese una mascarilla antes de entrar a las instalaciones. Si sufre de síntomas potencialmente letales (como, por ejemplo, dificultad para respirar o dolor en el pecho), llame al 911. Siempre que pueda, colóquese una mascarilla antes de que el personal de servicios de emergencia haya llegado. **En caso de ser internado/a en el hospital, comuníquese con el Departamento de Salud Pública del Condado de Nevada, al 530-265-1420.**

SUSPENSIÓN DE AISLAMIENTO EN DOMICILIO PARA PERSONAS CUYA INFECCIÓN DEL VIRUS DEL COVID-19 HA SIDO CONFIRMADA O SOSPECHADA

Toda persona con síntomas cuya infección del virus del COVID-19 ha sido confirmada o sospechada, y que haya sido dirigida a cuidarse en casa, ya podrá discontinuar su aislamiento en el hogar en el caso de cumplir con los siguientes criterios:

- Si tuvo fiebre, haber pasado 3 días (72 horas) sin fiebre, sin consumir medicamentos para aliviar la fiebre, **Y** que sus síntomas respiratorios (p. ej., tos, falta de aire) hayan mejorado;
- Si no tuvo fiebre, haber pasado 3 días desde que sus síntomas respiratorios (p. ej., tos, falta de aire) hayan mejorado;

Y

- Que haya pasado un mínimo de 7 días desde la primera presentación de sus síntomas.

****Estos criterios siguen bajo investigación y podrán modificarse****

Para que el personal de atención médica (HCP, por sus siglas en inglés) regrese al trabajo después de que su infección con el virus del COVID-19 ha sido confirmada o sospechada

Una vez terminado su aislamiento en domicilio, todo HCP deberá:

- Portar una mascarilla en todo momento, siempre que se encuentre en las instalaciones de atención médica, o hasta que todos sus síntomas hayan desaparecido completamente, o hasta que hayan transcurrido 14 días desde el comienzo de su afección, el que sea más prolongado
- Restringir su contacto con pacientes severamente inmunocomprometidos (por ejemplo, aquellos de trasplantes, hematología y oncología), hasta que hayan transcurrido 14 días desde el comienzo de su afección
- Adherirse al higiene de sus manos, higiene respiratorio, y sus modales al toser, según la [guía provisional de la CDC para el control de infecciones](#) (por ejemplo, taparse la nariz y la boca al toser o estornudar, y echar sus pañuelos a la basura)
- Esté pendiente de sus síntomas, y solicite una segunda evaluación del personal de sanidad laboral si acaso sus síntomas respiratorios perduran o empeoran

Información para cuidadores, parejas, y miembros del hogar

Toda persona que conviva con o brinde asistencia personal a un paciente que ha contraído el virus del COVID-19 deberá cumplir con lo siguiente:

- 1. Mantenerse informado/a.** Asegúrese de comprender y poder ayudar al paciente a regirse de las instrucciones que le haya dado su médico con respecto a sus medicamentos y tratamiento.
- 2. Solo recibir visitas de aquellos que cuiden del paciente.**
 - Toda persona que no esté dedicada al cuidado de un paciente deberá alojarse separadamente en otro hogar o habitación, siempre que le sea posible. Deberá además usar otro baño, si le es posible.
 - Mantenga a la persona alejada de todo aquél de edad avanzada, y de aquellos con vulnerabilidades inmunológicas o condiciones de salud crónicas. Esto incluye aquellas personas con diabetes y/o enfermedades crónicas cardíacas, pulmonares o renales.
- 3. Asegurarse de que todo espacio comunal del hogar esté bien ventilado.** Abra ventanas o use un aire acondicionado, si le es posible.
- 4. Lavarse las manos.** Toda persona en su hogar debe lavarse las manos frecuente y minuciosamente con jabón y agua por un mínimo de 20 segundos, especialmente antes de comer o después de usar el baño. Si no tiene jabón y agua a su disposición y sus manos están visiblemente sucias, use un gel antiséptico con base de alcohol. Evite tocarse los ojos, nariz y boca siempre no se haya lavado las manos.
- 5. Portar equipo personal desechable (PPE, por sus siglas en inglés),** por ejemplo, una mascarilla y guantes cada vez que toque o tenga contacto con la sangre, fluidos y/o secreciones corporales del paciente, como el sudor, saliva, esputo, mocos nasales, vómito, orines, o diarrea. Deseche estos artículos después de usarlos y no los reutilice. Para quitarse el PPE, primero quítese y deseche los guantes. Luego, lávese las manos inmediatamente con jabón y agua o con un gel antiséptico con base de alcohol. Después, quítese y deseche la mascarilla y vuélvase a lavar las manos inmediatamente con jabón y agua o con un gel antiséptico con base de alcohol.
- 6. Evitar compartir artículos del hogar.** No comparta platos, vasos, tasas, cubiertos, toallas, ropa de cama, u otros artículos con el paciente. Siga las instrucciones de limpieza a continuación.
- 7. Limpiar toda superficie de “alto contacto”,** como encimeras, tableros, perillas, elementos fijos de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas, y mesas de noche, cada día usando desinfectantes para el hogar. También limpie toda superficie que pueda contener sangre, fluidos y/o secreciones corporales o excrementos.

Instrucciones de limpieza

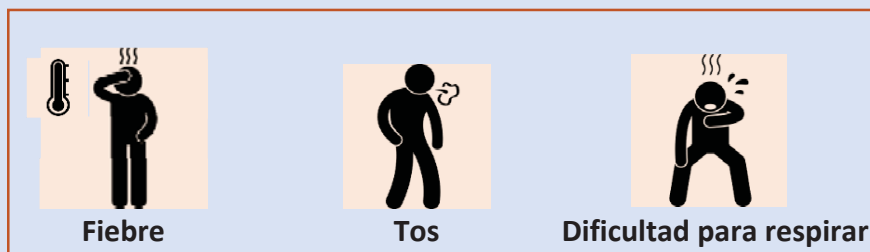
- Siga las recomendaciones incluidas en la etiqueta de los productos de limpieza, incluyendo las precauciones que deberá tomar al aplicar el producto, como portar guantes o un mandil y asegurarse de que el espacio esté bien ventilado al momento de usar el producto.
 - Use un blanqueador diluido o un desinfectante para el hogar cuya etiqueta indique ser “EPA-approved” (aprobado por la reguladora ambiental). Para determinar si el producto sirve para eliminar los virus, lea la etiqueta, llame al número de línea gratuita que aparece en la etiqueta, o visite www.epa.gov. Para preparar su propio blanqueador diluido en casa, mezcle 1 cucharada de blanqueador con 1 cuarto de galón (4 tasas) de agua. Para mayor abastecimiento, mezcle un cuarto de una tasa de blanqueador con 1 galón (16 tasas) de agua.
 - Lave la ropa minuciosamente.
 - Inmediatamente quite y lave toda prenda o ropa de cama que contenga sangre, fluidos y/o secreciones corporales o excrementos.
 - Póngase guantes desechables siempre que maneje artículos sucios. Lávese las manos inmediatamente después de quitarse los guantes.
 - Lea y siga las instrucciones en la etiqueta de toda prenda o artículo de ropa y de todo detergente. Procure generalmente lavar y secar a la temperatura más elevada que se recomienda en la etiqueta de la prenda.
 - Coloque todo guante, bata, mascarilla y otros artículos desechables que ya haya usado y estén contaminados en un recipiente con bolsa antes de echarlos junto con otros desechos del hogar. Lávese las manos inmediatamente después de manejar estos artículos.
- 8. Vigile la enfermedad del paciente.** Si su enfermedad va empeorando, llame a su prestador de servicios médicos e infórmele al personal médico que la persona padece de o está bajo evaluación por haber contraído el nuevo coronavirus. Así, ayudará a que el despacho del prestador de servicios médicos pueda tomar medidas para evitar que otros sean infectados. **En caso de ser hospitalizado/a, comuníquese con el Departamento de Salud Pública del Condado de Nevada, al 530-265-1420.**
- 9.** Es importante tener en cuenta que todo cuidador/a o miembro del hogar que no se rija de estas instrucciones al mantener contacto cercano con el paciente podrá ser considerado/a como un “contacto cercano”, y deberá vigilar su estado de salud. La información sobre contactos cercanos está a continuación.

Información para aquellos con contacto cercano con pacientes del COVID-19:

Si usted ha tenido contacto cercano con alguien cuya infección del virus del COVID-19 ha sido confirmada o está bajo evaluación, deberá:

1. Vigilar su estado de salud. Comience con el primer día en que tuvo contacto cercano con el paciente, y continúe por 14 días después de haber tenido su último contacto cercano con la persona. Esté pendiente de los siguientes signos y síntomas:

- Fiebre. Tómese la temperatura dos veces al día.
- Tos.
- Falta de aire o dificultad para respirar.
- Otros síntomas de primeros indicios de los que puede estar pendiente son escalofríos, dolores corporales, dolor de garganta, dolor de cabeza, diarrea, náuseas/vómito, y moqueo nasal.



Si usted presente una fiebre o cualquiera de estos síntomas, llame a su prestador de servicios médicos de inmediato e infórmeles que ha tenido contacto cercano con un paciente cuya infección del virus del COVID-19 ha sido confirmada o sospechada, para que así puedan estar preparados para su visita. Pídale a su prestador de servicios médicos que llame al Departamento de Salud Pública del Condado de Nevada, al 530-265-1420.

2. Si no presenta ninguno de los síntomas luego de los 14 días, podrá continuar sus actividades cotidianas, como ir al trabajo, al colegio, o a otros espacios públicos.

Para más información, visite: <https://www.mynevadacounty.com/2924/Coronavirus>