

Instrucciones para el autoaislamiento y el monitoreo de la salud

Ha probado positivo para COVID-19 (también conocido como coronavirus novedoso). Usted tendrá que permanecer en su casa hasta que esté bien, esto se llama aislamiento en casa. La decisión de cuándo estés bien y puedas salir de tu casa dependerá de tus síntomas. Si tienes síntomas leves, **quédate en casa por lo menos 10 días después de que comenzaron los síntomas.**

- Si todavía tiene tos y fiebre a los 10 días, continúe en casa por 3 días (72 horas) después de:
 - fiebre ha desaparecido (sin usar un medicamento que reduce la fiebre como Tylenol o ibuprofeno) **Y**
 - los síntomas como tos, dolores corporales, dolor de garganta hayan mejorado.

Después de este tiempo, ya no necesitará ser aislado. A continuación, se muestran los pasos preventivos que hay que seguir hasta que puedas volver a sus actividades normales.

Si le hicieron la prueba y se encontró que era positivo para COVID-19, **pero no tenía ningún síntoma** al momento de la prueba:

- Debe permanecer aislado durante 10 días a **partir de la fecha en que se realizó la prueba.**
 - Durante este tiempo, también debe controlarse para detectar síntomas. Si se desarrolla algún síntoma durante este tiempo, debe permanecer aislado como se indicó anteriormente.

Protege el público:

- Quédate en casa excepto para ver a tu médico. Reprograme cualquier cita de atención médica que no es considerado esencial (citas médicas que no son urgentes, citas con dentista, etc.).
- No vayas al trabajo ni a la escuela.
- No utilice el transporte público (Bus, BART, Avión, Taxi, UBER, LYFT)
- No viaje.
- No vayas al cine, a la iglesia, a un centro comercial o a cualquier lugar donde mucha gente pueda reunirse
- Puede salir y pasar tiempo en su propio patio (no un patio compartido).



PARA PERSONAS CON COVID-19

Protege su familia:

- Cúbrase la tos y los estornudos, use pañuelos de papel y tírelos inmediatamente.
- Usted y su familia deben lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón durante por al menos 20 segundos o usen un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga por lo menos 60% de alcohol.
- Sepárese de otras personas en su hogar tanto como sea posible.
- Permanezca en una habitación específica lejos de otras personas y use un baño separado si es posible
- Evite compartir artículos personales para el hogar, como vasos para beber, platos, utensilios para comer, toallas y ropa de cama. Estos artículos son seguros para que otros los usen después del lavado regular.
- Aumente su rutina de limpieza, específicamente en áreas que necesitan ser compartidas, como un baño o una cocina.
 - Limpie los pomos de las puertas, los teléfonos, los teclados, las tabletas, las mesitas de noche, los inodoros, los accesorios de baño y de cocina

Protege los miembros vulnerables de su comunidad:

- Si usted tiene un contacto cercano o alguien en su hogar que pasa mucho tiempo o trabaja en un centro de enfermería especializada, un asilo de ancianos, un centro de cuidado de la memoria, un centro correccional / detención, un refugio, un hogar de grupo, un programa de día, un centro de diálisis, o un centro de atención médica / como primer respondedor, por favor háganoslo saber o pídale que nos contacten, llamando a Contra Costa Public Health al 925-313-6740 o enviándonos un correo electrónico al CoCohelp@cchealth.org.
- Haz que tus contactos cercanos o contactos domésticos supervisen sus síntomas y permanezcan en casa hasta 14 días después de que ya no necesites estar aislado.
- Si alguien de su familia se enferma, pídale que se ponga en contacto con su proveedor de atención médica y dígame que su familiar ha estado en contacto con alguien con COVID-19.

Supervise su salud:

- **Busca atención médica inmediata si tu enfermedad está empeorando. Por ejemplo, si empiezas a tener problemas para respirar.**
- Si necesita llamar al 911, notifique al personal de despacho que ha sido diagnosticado con COVID-19.
- Antes de buscar atención llame a su proveedor médico e infórmeles que usted ha sido diagnosticado con COVID-19. Ponte una mascarilla antes de entrar en cualquier centro de salud. Si no tiene uno, mande a alguien a al centro para pedir uno e informen al personal de su llegada.



ANNA M. ROTH, RN, MS, MPH
HEALTH SERVICES DIRECTOR
DANIEL PEDDYCORD, RN, MPA/HA
PUBLIC HEALTH DIRECTOR



PARA PERSONAS CON COVID-19

CONTRA COSTA
SALUD PÚBLICA
PROGRAMAS DE
ENFERMEDADES
TRANSMISIBLES
597 CENTER AVENUE, SUITE 200-A
MARTINEZ, CALIFORNIA 94553
PH (925) 313-6740
FAX (925) 313-6465
WWW.CCHEALTH.ORG

Para preguntas o inquietudes puede comunicarse con Contra Costa Public Health durante el horario comercial normal de lunes a viernes de 8:00AM-5:00PM al **925-313-6740** o envíanos un correo electrónico a **CoCohelp@cchealth.org**.



• Contra Costa Behavioral Health Services • Contra Costa Emergency Medical Services • Contra Costa Environmental Health & Hazardous Materials Programs •
• Contra Costa Health, Housing & Homeless Services • Contra Costa Health Plan • Contra Costa Public Health • Contra Costa Regional Medical Center & Health Centers •

v. 05/04/2020