

## **Orientación: ENFERMEDAD CORONAVIRUS (COVID-19) POSITIVA/CONFIRMADA**

Si le diagnosticaron COVID-19, siga los pasos a continuación para ayudar a prevenir que la enfermedad se propague a las personas en su hogar y comunidad.

- 1) Si vive solo, quédese en casa y aislado de los demás. Si vive con otras personas, aislarse en una habitación específica y lejos de otras personas en su hogar. Use un baño separado, si está disponible.

Debe restringir el contacto con mascotas y otros animales mientras esté enfermo. Cuando sea posible, deje que otro miembro de su hogar cuide a sus animales mientras esté enfermo; Si usted tiene que cuidar a su mascota, lávese las manos antes y después de interactuar con ellas y, si es posible, use una máscara facial.

- 2) Otras personas en su hogar deben permanecer en el hogar y observar sus síntomas diariamente durante los 14 días después de su primer día de aislamiento.

- 3) Permanezca aislado y en casa, excepto para recibir atención médica

- 4) Llame antes de visitar a su médico

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

- 5) Use una mascarilla

Debe usar una máscara facial, si es posible, antes de ingresar al consultorio de un proveedor de atención médica.

- 6) Cubra sus toses y estornudos

Cubra su boca y nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Tire los pañuelos usados en un bote de basura forrado; Limpie inmediatamente sus manos como se describe a continuación. 7) Lávese las manos con frecuencia

Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, lávese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol, cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que se sientan secas. Se prefiere el agua y el jabón si las manos están visiblemente sucias. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

- 8) Evite compartir artículos personales del hogar.

No debe compartir platos, vasos, utensilios para comer, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas en su hogar. Después de usar estos artículos, deben lavarse bien con agua y jabón y secarse antes de que otros los usen.

- 9) Limpie todas las superficies de "alto contacto" todos los días

Las superficies de alto contacto incluyen mostradores, 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. Las etiquetas contienen instrucciones para el uso seguro y efectivo del producto de limpieza, incluidas las precauciones que debe tomar al aplicar el producto, como usar guantes y asegurarse de tener una buena ventilación durante el uso del producto.

- 10) Observa sus síntomas

Llame a su proveedor si su enfermedad está empeorando (por ejemplo, dificultad para respirar o falta de aliento). Antes de buscar atención, llame a su proveedor de atención médica y dígame que usted tiene COVID-19. Póngase una máscara facial antes de ingresar al centro médico. Estos pasos ayudarán al consultorio del proveedor de atención médica a evitar que otras personas en el consultorio o la sala de espera se infecten o se expongan.

**Si usted tiene una emergencia médica y necesita llamar al 911, notifique al personal de despacho que tiene COVID-19. Si es posible, póngase una mascarilla antes de que lleguen los servicios médicos de emergencia.**

### **Apoyo de aislamiento en el hogar**

Si no tiene soporte externo y requerirá servicios de apoyo mientras está en

aislamiento, visite LoveOurCity.com o llame al 2-1-1. Si tiene alguna necesidad única o Si tiene más preguntas, llame al (530) 886-1874. Si necesita apoyo de salud mental, por favor ver folleto de salud del comportamiento.

### **Discontinuar el aislamiento del hogar**

Para las personas con síntomas que son casos confirmados de COVID-19 y se les indica que se cuiden en el hogar, pueden comenzar el proceso para interrumpir el aislamiento en el hogar en las siguientes condiciones:

- Han transcurrido al menos 24 horas desde la recuperación definida como la resolución de la fiebre sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre y la mejora de los síntomas respiratorios (por ejemplo, tos, falta de aliento); Y,
- Han transcurrido al menos 10 días desde la primera aparición de los síntomas. Para las personas que ingresaron en un hospital por COVID-19, han transcurrido al menos 20 días desde que aparecen los primeros síntomas.

Las personas con COVID-19 confirmado por laboratorio que no han tenido ningún síntoma pueden comenzar el proceso para interrumpir el aislamiento en el hogar cuando hayan transcurrido al menos 10 días desde la fecha de su primera prueba de diagnóstico COVID-19 positiva y no hayan tenido una enfermedad posterior.

El condado de Placer no recomienda volver a realizar la prueba para COVID-19 para determinar la autorización.

### **Información Adicional**

Información adicional para usted, los miembros de su hogar y cuidadores está disponible en:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/caring-for-yourself-at-home.html>