



# Instrucciones para el aislamiento voluntario de personas que tienen o probablemente tuvieron COVID-19



## ¿Por qué aislarse?

El COVID-19 es muy contagioso. Si ha tenido un resultado positivo o tiene síntomas de COVID-19, debe [aislarse](#) para prevenir la propagación de la enfermedad a su familia, amigos y comunidad.

## ¿Durante cuánto tiempo debo aislarme?

Debe aislarse durante **al menos** 10 días después de que hayan **empezado** los síntomas (o 10 días después de que le hayan hecho la prueba si nunca tuvo síntomas). Después de aislarse y antes de estar con otras personas, sus síntomas deben haber mejorado (no debe tener fiebre durante, al menos, 24 horas).

## ¿Cómo me aílo?

- Salga de su casa solo para recibir atención médica
- No reciba visitas
- Use una mascarilla cuando esté con otras personas
- Cúbrase cuando tosa o estornude
- Lávese las manos con agua y jabón frecuentemente durante al menos 20 segundos, y si no puede lavarse las manos, use un desinfectante de manos que tenga al menos un 60 % de alcohol
- Desinfecte cualquier superficie que toque con frecuencia
- Use un baño separado o desinfecte un baño compartido cada vez que lo use



- Mantenga al menos 6 pies de distancia de otras personas, en especial de aquellas en grupos de riesgo que podrían enfermarse, como las siguientes:
  - ♦ Personas mayores de 65 años
  - ♦ Personas con sobrepeso grave
  - ♦ Personas que tienen una enfermedad crónica (como cáncer, diabetes, enfermedades cardíacas o pulmonares)
  - ♦ Personas con un sistema inmunitario débil
- Si debe compartir el espacio, abra las ventanas cuando sea posible

## ¿Cómo puedo cuidar de mí mismo en mi hogar?

Si bien no existe un tratamiento específico para el COVID-19, el cuidado adecuado en el hogar (como descansar y consumir mucho líquido) ayuda a mejorar a la mayoría de las personas sin tener que hospitalizarse. Puede tomar medicamentos de venta libre como se indica en el envase para aliviar la fiebre y el dolor.

Comuníquese con su proveedor médico y analice sus síntomas. Asegúrese de informarle a su proveedor médico si forma parte de un grupo de riesgo.

## Llame al 911 si observa estas señales de emergencia



Dificultad para respirar



Presión o dolor en el pecho



Labios o rostro azulados



Confusión o dificultad para



Otros síntomas graves



Si llama al 911, infórmele al personal de despacho que tiene COVID-19.