

26 de enero de 2021

Guía de aislamiento: qué hacer si está enfermo con el nuevo coronavirus (COVID-19)

Si ha dado positivo en la prueba de detección de infección por COVID-19, tiene síntomas compatibles con COVID-19 o si un profesional sanitario o un funcionario de salud pública le ha dicho que se sospecha una infección por COVID-19 porque ha estado expuesto a una persona con COVID-19, debe seguir las instrucciones de aislamiento en el hogar que se ofrecen a continuación. Estos pasos ayudarán a evitar que la enfermedad se propague a otras personas en su hogar y comunidad. También debe seguir estas instrucciones si sospecha que tiene COVID-19, incluso si no tiene una exposición conocida. Los síntomas más comunes de COVID-19 son fiebre, tos y dificultad para respirar.

Si ha dado positivo en la prueba de detección de infección por COVID-19, es posible que el Departamento de Salud Pública se comunique con usted para recopilar información sobre sus contactos cercanos. Independientemente de si se comunica con usted o no, notifique a sus contactos cercanos de su enfermedad e infórmeles que el Departamento de Salud Pública tal vez se comunique con ellos. Puede encontrar más información para sus contactos cercanos aquí: <https://dph.georgia.gov/contact>.

Instrucciones de aislamiento:

Quédese en casa excepto para obtener atención médica

No debe salir de su casa a menos que necesite atención médica o en caso de una emergencia, como un incendio. No vaya al trabajo, la escuela o áreas públicas, y no use el transporte público, Uber, Lyft o taxis. Si busca atención médica, siempre llame con anticipación para alertar al profesional sanitario que tiene o puede tener COVID-19.

Apártese de otras personas y animales en su hogar

En la medida de lo posible, debe permanecer en una habitación diferente a la de otras personas de su hogar. Debe usar un baño separado, si está disponible. Los CDC actualmente recomiendan mantener 6 pies de distancia entre usted y los demás, si es posible. Prohíba las visitas a su hogar tanto como sea posible.

Use una mascarilla

Debe usar una mascarilla (puede ser una máscara de tela) cuando esté cerca de otras personas (p. ej., cuando comparta una habitación o vehículo), mascotas y antes de ingresar al consultorio de un profesional sanitario. Si no puede usar una mascarilla (por ejemplo, porque causa problemas para respirar), las personas que viven con usted no deberían permanecer en la misma habitación con usted, o deberían usar una mascarilla si entran a su habitación.

Higiene adecuada

Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no es posible lavarse las manos con jabón, use un desinfectante a base de alcohol con al menos un 60% de alcohol para cubrir completamente todas las superficies de sus manos, luego frote hasta que se sientan secas. Evite tocarse la boca, los ojos o la nariz con las manos sin lavar. Si tose o estornuda, hágalo en el codo o use un pañuelo para cubrirse la boca.

Evite compartir artículos del hogar

No debe compartir platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas, ropa de cama u otros artículos con las demás personas en su hogar. Después de usar estos artículos, debe lavarlos bien con agua y jabón.

Limpie las superficies de “contacto frecuente” a menudo

Use un aerosol o una toallita de limpieza para el hogar, de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta. Las etiquetas contienen instrucciones para el uso seguro y eficaz 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.

Vigile sus síntomas

Si desarrolla síntomas que empeoran (es decir, dificultad para respirar), debe buscar atención médica de inmediato. Asegúrese de llamar a su profesional sanitario antes de buscar atención e informarle que le han diagnosticado COVID-19. Use una mascarilla antes de ingresar al centro de atención médica para proteger a otros pacientes y al personal de la exposición.

Si tiene una emergencia médica, llame al 911. Notifique a los servicios de emergencia que tiene una infección por COVID-19. Póngase una mascarilla si es posible antes de que lleguen los servicios de emergencia.

Criterios para suspender el aislamiento domiciliario si tuvo síntomas:

- han pasado al menos 10 días* desde que *aparecieron los primeros síntomas* y
- han pasado al menos 24 horas desde la última fiebre sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre y
- los síntomas (por ejemplo, tos, dificultad para respirar) han mejorado.

Criterios para suspender el aislamiento domiciliario si NO tuvo síntomas:

- han pasado al menos 10 días* desde la prueba de laboratorio positiva y la persona permanece asintomática;
- tenga en cuenta que, si posteriormente presenta síntomas, debe seguir la guía para las personas sintomáticas anterior.

**Un número limitado de personas con enfermedades graves (usted fue admitido en un hospital y necesitó oxígeno) o personas con un sistema inmunitario debilitado (inmunodeprimido) debido a una condición de salud o medicamentos pueden producir virus con capacidad de replicación más allá de los 10 días, lo que puede justificar extender la duración del aislamiento por hasta 20 días después del inicio de los síntomas. Considere consultar con su proveedor médico y expertos en control de infecciones.*

Nota: No es necesario aislarse si da positivo dentro de tres meses de una prueba positiva para la que ya ha completado el aislamiento (a menos que desarrolle nuevos síntomas). Si ha desarrollado nuevos síntomas después de un aislamiento anterior y ha dado positivo nuevamente, debe completar el aislamiento nuevamente. Además, si tiene una nueva prueba positiva 3 meses después de su infección anterior, deberá aislarse e identificar a todos los contactos cercanos para la cuarentena.

Aislamiento y vacunación para COVID-19

Si usted o sus contactos cercanos tienen preguntas sobre la vacuna contra COVID-19, visite <https://dph.georgia.gov/covid-vaccine> o llame a nuestra línea directa de vacunación contra COVID-19 al (888) 357-0169.

Las personas vacunadas deberían continuar siguiendo todas las pautas del DPH para protegerse a sí mismas y a los demás y deben seguir las pautas de aislamiento si dan positivo para COVID-19, incluso si se han vacunado previamente.

Volver al trabajo:

- Si es personal de atención médica, siga las instrucciones del DPH aquí: <https://dph.georgia.gov/document/document/dph-return-work-guidance/download>
- Si no trabaja en un entorno de atención médica, siga las instrucciones del DPH aquí: <https://dph.georgia.gov/document/document/dph-covid-19-return-work-guidance-after-covid-19-illness-or-exposure-persons-not/download>

Para TODAS las personas

- Al salir de la casa, manténgase a una distancia de 6 pies de los demás y use una mascarilla cuando esté cerca de otras personas. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

Orientación de los CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/index.html>

Información de contacto del Departamento de Salud Pública de Georgia (DPH): 1-866-PUB-HLTH (782-4584)