

DIRECTRICES PARA PACIENTES DURANTE EL AISLAMIENTO Y LA CUARENTENA

El objetivo del aislamiento y la cuarentena es **parar la propagación del coronavirus**. Esto lo logramos al separar a las personas sanas de las personas que **sabemos o creemos** que pueden tener el virus.

AISLAMIENTO

El aislamiento es para las personas que **se sienten enfermas** y que **sabemos o creemos** que tienen el coronavirus.



Empieza el aislamiento si...

- Tuviste un examen positivo del coronavirus.
- Estás esperando los resultados de un examen.
- Tu proveedor de salud te dice que probablemente estás infectado pero no ordena un examen.



Puedes terminar el aislamiento si tu examen resulta negativo, **o**

1. Si no has tenido fiebre en las últimas 72 horas (tres días completos) sin tomar ninguna medicina para la fiebre, **y**
2. Tus síntomas han mejorado, **y**
3. Han pasado al menos 7 días desde que empezaron tus síntomas.



¿Cuál es la diferencia entre la cuarentena y el aislamiento?

¿Cuándo debo empezar a estar en cuarentena o a aislarme?

¿Cuándo está bien terminar con la cuarentena y el aislamiento?

CUARENTENA

La cuarentena es para las personas que **se sienten sanas** pero que estuvieron **expuestas** al coronavirus. Las personas pueden propagar el virus antes de empezar a sentirse enfermas, así que es importante seguir estas directrices **aun si te sientes sano**.



Empieza la cuarentena si...

- Estuviste expuesto a alguien con el coronavirus.
- Viajaste a una región en donde muchas personas están enfermas con el coronavirus.



Puedes terminar con la cuarentena si han pasado 14 días (dos semanas) sin ningún síntoma o fiebre.

Aviso: No necesitas un examen negativo para regresar al trabajo. Habla con tu proveedor de cuidado médico si necesitas una nota médica para el trabajo.

¿QUÉ SIGNIFICA PARA MÍ ESTAR AISLADO O EN CUARENTENA?



Quédate en casa a menos de que necesites asistencia médica. Si necesitas ir al doctor, asegúrate de **llamar con anticipación** para que se puedan preparar para tu llegada.

No utilices transporte público como autobuses, taxis o aplicaciones de transporte compartido.



Lávate las manos y no compartas artículos de uso común como toallas, platos o vasos.



No permitas las visitas - mejor intenta **llamar** a tus seres queridos o hacer **video llamadas** con ellos.



No cocines o toques la comida de otras personas.



Mantente alejado de otras personas → Intenta pasar la mayor parte de tu tiempo en un cuarto específico a donde los demás no entren.



Limpia todos los días las superficies de contacto frecuente como los interruptores de la luz y las manijas de las puertas.



Utiliza un baño diferente al de todos los demás. Si solo tienes un baño, asegúrate de limpiar todas las superficies después de usarlo.



No toques a tus mascotas mientras estás enfermo. Si necesitas cuidar a ellas, utiliza una máscara protectora y lava tus manos antes y después de hacerlo.



Conserva al menos **6 pies de distancia de las otras personas**. Si esto no es posible, debes usar una máscara protectora.



Lava la ropa y las sábanas de la cama con agua tibia o caliente y después sécalas completamente. Utiliza guantes desechables mientras tocas la ropa sucia. Lava tus manos con agua y jabón o utiliza el desinfectante de manos cuando termines.

¿QUÉ SÍNTOMAS DEBO TENER EN CUENTA? ¿CUÁNDO DEBO LLAMAR A MI PROVEEDOR DE CUIDADO MÉDICO?

- Si estás en **cuarentena** y empiezas a tener síntomas leves como fiebre, tos, dolor de garganta o dolores en el cuerpo puedes tener Coronavirus. Llama a tu doctor, enfermera o departamento de salud inmediatamente y **quédate en casa**.
- Si estás en **cuarentena** o **en aislamiento** y empiezas a tener **signos de advertencia de emergencia**, llama a tu doctor o enfermera de inmediato. ***Los signos de advertencia de emergencia incluyen*:**
 - Dificultad para respirar
 - Dolor o presión en el pecho
 - Confusión nueva o no poderse despertar
 - Labios o cara de color azul

*Esta lista no es una lista completa. Por favor llama a tu doctor o enfermera si tienes algún otro síntoma severo o preocupante.

El Programa de NC AHEC quiere reconocer la valiosa contribución de Hanna Boutros, Marie Anderson, Rachel Swier, Sarah Brnich, Kaitlyn Rogers y Madison Malfitano