

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...

1. No has tenido fiebre en las últimas 24 horas (un día completo) sin tomar ninguna medicina para la fiebre, **y**
2. Tus síntomas han mejorado, **y**
3. Han pasado al menos 10 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 estés 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