

7 de enero de 2022

Guía para el aislamiento: Qué hacer si tiene COVID-19

Si ha dado positivo en una prueba de detección de COVID-19 o si un médico o funcionario de salud pública le ha dicho que se sospecha que tiene una infección de COVID-19, debe seguir las instrucciones de aislamiento en casa que se indican a continuación. Estas medidas ayudarán a evitar que la enfermedad se extienda a otros miembros de su casa o la comunidad. También debe seguir estas instrucciones si sospecha que tiene COVID-19, incluso si no tiene conocimiento de haber estado expuesto. Los síntomas más comunes de COVID-19 son: fiebre, tos y falta de aire.

Si ha dado positivo en la prueba de infección por COVID-19, es posible que el Departamento de Salud Pública (DPH) se comunique con usted para obtener información sobre sus contactos cercanos. Independientemente de que se comunique con usted o no, notifique a sus contactos cercanos de su enfermedad e infórmeles sobre la posibilidad de que el DPH se comunique con ellos. Aquí puede encontrar más información para sus contactos cercanos:

<https://dph.georgia.gov/contact>.

Aunque es preferible que las pruebas se hagan bajo la supervisión de un proveedor de atención médica, si da positivo en una prueba en casa, debe seguir las guías para una persona que haya dado positivo a la prueba de COVID-19, aunque es posible salud pública no se comunique con usted.

Instrucciones de aislamiento:

Quédese en casa excepto para recibir atención médica

No debe salir de su casa a menos que necesite atención médica o en caso de una emergencia; por ejemplo, un incendio. No vaya al trabajo, la escuela o a zonas públicas, y no use el transporte público, Uber o Lyft, ni taxis. Si busca atención médica, siempre llame antes de ir a la cita para alertar al proveedor de atención médica de que tiene o que puede tener COVID-19.

Sepárese de las otras personas y animales de su casa

En la medida de lo posible, se permanecer en una habitación diferente a las de las otras personas de su casa. Debe usar un baño separado, si está disponible. Actualmente, los Centros para el Control de Enfermedades (CDC) recomiendan mantener a una distancia de 6 pies (unos dos metros) entre usted y los demás, si es posible. Prohíba las visitas a su casa en la medida de lo posible.

Use una mascarilla que se ajuste bien a su cara

Debe usar una mascarilla (puede ser de tela) que se ajuste bien a su cara cuando esté cerca de otras personas (por ejemplo, compartiendo habitación o vehículo), de mascotas, y antes de entrar a un consultorio médico. Si no puede usar una mascarilla (por ejemplo, porque le causa problemas para respirar), las personas que viven con usted no deben permanecer en la misma habitación que usted, o deben usar su mascarilla si van a entrar a su habitación.

Higiene adecuada

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no es posible lavarse las manos con jabón, use un desinfectante que contenga como mínimo un 60% de alcohol para cubrir bien todas las superficies de las manos, y luego frótelas hasta que se sequen. Evite tocarse la boca, los ojos o la nariz con las manos sin lavar. Si tose o estornuda, hágalo sobre el codo o use un pañuelo de papel para taparse la boca.

Evite compartir los artículos del hogar

No debe compartir con otras personas en su casa platos, vasos, tazas, utensilios de comida, toallas, ropa de cama y otros artículos. Después de usar estos artículos, debe lavarlos bien con agua y jabón.

Limpie con frecuencia las superficies de alto uso

Use un aerosol o paño de limpieza para el hogar, según las instrucciones de la etiqueta. Las etiquetas contienen instrucciones para el uso seguro y eficaz del producto de limpieza, e incluyen las precauciones que debe tomar al aplicar el producto, como uso de guantes y asegurarse de tener una buena ventilación mientras usa el producto.

Monitoree sus síntomas

Si sus síntomas empeoran (por ejemplo, dificultad para respirar), debe buscar atención médica inmediata. Asegúrese de llamar a su proveedor de atención médica antes de buscar atención y dígame que le han diagnosticado con COVID-19. Use una mascarilla antes de entrar al centro de atención médica para proteger a otros pacientes y al personal y no exponerlos.

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

Puede discontinuar el aislamiento en casa cuando ha presentado síntomas si:

- Han pasado por lo menos 5 días* desde *que comenzaron los síntomas* y
- Han pasado al menos 24 horas desde la última fiebre sin usar medicamentos para reducirla y
- Los síntomas (por ejemplo, tos, dificultad para respirar) han mejorado

Puede discontinuar el aislamiento en casa cuando NO ha presentado síntomas si:

- Han pasado por lo menos 5 días desde la prueba de laboratorio con resultado positivo y sigue asintomático
- Tenga en cuenta que, si tiene síntomas más adelante, debe seguir las guías anteriores para personas con síntomas.

Para determinar cuándo han pasado 5 días, puede considerar que el día 0 de aislamiento se define como la fecha en que comenzaron sus síntomas, si es sintomático, o la fecha de su primera prueba positiva, si es asintomático. Si deja el aislamiento antes de 10 días, debe seguir usando una mascarilla cuando esté con otras personas durante el resto de los 10 días. Después de 10 días, por favor continúe siguiendo las recomendaciones u ordenanzas locales respecto al uso de mascarilla.

Si no puede usar la mascarilla cuando está con otras personas, debe seguir en aislamiento el periodo completo de 10 días.

Cualquiera que sea el día en el que deje el aislamiento o su posibilidad de usar mascarilla, debe evitar a las personas inmunocomprometidas, las que estén en mayor riesgo de sufrir una enfermedad más grave, las que se encuentran en ancianatos u hogares de cuidado o en otros espacios de alto riesgo, durante un lapso de al menos 10 días.

Vea la Guía del CDC para información adicional relacionada a viajes:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>

**Un número limitado de personas con enfermedad grave (es decir, fueron ingresadas en un hospital y necesitaron oxígeno) o personas con un sistema inmunológico débil (inmunocomprometido) debido a una condición de salud o un medicamento, pueden transmitir un virus durante un lapso mayor de tiempo después de la infección. Esto puede justificar que se extienda el aislamiento hasta 20 días. Considere la posibilidad de consultar con su médico y con expertos en control de infecciones.*

Nota: No es necesario que se aísle si da positivo dentro de los 90 días siguientes al resultado positivo de una prueba para la que ya ha cumplido aislamiento, a menos que tenga síntomas nuevos. Si ha desarrollado nuevos síntomas, por favor comuníquese con un proveedor de atención médica para determinar si requiere realizarse la prueba. Independientemente de las pruebas, debe aislarse hasta que sus síntomas se resuelvan.

Vacunación contra el COVID-19 y aislamiento

Las personas vacunadas (incluso las que han recibido el refuerzo o dosis adicionales y que se considera que están al día) deben continuar siguiendo todas las guías del Departamento de Salud Pública (DPH) para protegerse a sí mismos y a los demás. También deben seguir la guía de aislamiento si dan positivos a COVID-19.

Si usted o las personas con las que ha estado en contacto cercano tienen preguntas sobre la vacuna contra el COVID-19, ingrese a: <https://dph.georgia.gov/covid-vaccine>, o llame a nuestra línea de atención de la vacuna contra el COVID-19, a través del (888) 357-0169.

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

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