

# ¿Qué hacer en caso de enfermarse con el coronavirus 2019 (COVID-19)?

Si usted fue infectado con el COVID-19 o sospecha que fue infectado con el virus que causa el COVID-19, siga los siguientes pasos para ayudar a prevenir que la enfermedad se propague a las personas de su hogar y comunidad.

## Quéedese en su hogar, salvo para obtener asistencia médica

Debería restringir las actividades fuera de su hogar, excepto para obtener asistencia médica. No vaya al trabajo ni a la escuela ni áreas públicas. Evite usar el transporte público, compartir viajes y taxis.

## Aléjese de otras personas y animales en su hogar

**Personas:** Debería darse el mayor tiempo posible en una habitación específica lejos de las demás personas de su hogar. Asimismo, debería usar un baño separado si hay uno disponible.

**Animales:** No trate con mascotas ni otros animales si está enfermo. Véase [COVID-19 y los animales](#) para más información.

## Llame antes de visitar al médico

Si tiene una cita médica, llame al prestador de atención médica e infórmele que es posible o no que usted tenga el COVID-19. Esto ayudará al consultorio del prestador de atención médica a tomar las medidas para evitar que otras personas sean infectadas o expuestas.

## Use mascarillas

Debería usar una mascarilla cuando esté con otras personas (por ej.: en la misma habitación o vehículo) o mascotas, y antes de ingresar al consultorio del prestador de atención médica. Si no puede usar la mascarilla (por ejemplo, porque tiene problemas para respirar), entonces las personas que viven con usted no deberían estar en la misma habitación que usted o deberían usar mascarillas al ingresar a su habitación.

## Cúbrase al toser y estornudar

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo descartable cuando tosa o estornude. Arroje el pañuelo descartable en un contenedor de basura con bolsa; inmediatamente después lávese las manos con jabón y agua durante al menos 20 segundos o lávese las manos con alcohol en gel que contenga al menos un 60-95 % de alcohol, cubriendo todas las superficies de las manos y frotándolas hasta que se sequen. Se debería usar preferentemente jabón y agua si se observa que las manos están sucias.

## Evite compartir objetos domésticos personales

No debería compartir platos, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas ni ropa de cama con otras personas ni animales en su hogar. Luego de usar estos objetos, se deberían lavar completamente con jabón y agua.

## Lávese las manos con frecuencia

Lávese las manos con frecuencia con jabón y agua durante al menos 20 segundos. Si no hay jabón ni agua, lávese las manos con alcohol en gel que contenga al menos un 60 % de alcohol, cubriendo todas las superficies de las manos y frotándolas hasta que se sequen. Se debería usar preferentemente jabón y agua si se observa que las manos están sucias. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

## Limpie todas las superficies de "alto contacto" cada día

Las superficies de alto contacto son los mostradores, tableros y mesas, picaportes, equipamiento de baño, inodoros, teclados, tabletas y mesitas de noche. Asimismo, limpie cualquier superficie que tenga sangre, materia fecal o fluidos corporales. Utilice un spray o paño de limpieza doméstico o, de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta. Las etiquetas tienen las instrucciones de seguridad y uso efectivo para el producto de limpieza, incluidas las precauciones que deberían tenerse al emplear el producto, como el uso de guantes o asegurar que haya buena ventilación durante el uso del producto.

## Controlo sus síntomas

Busque atención médica inmediata si la enfermedad empeora (por ej.: dificultad para respirar). **Antes** de buscar atención, llame a su prestador de salud e infórmele que usted tiene el COVID-19 o que se lo está examinando por eso. Use la mascarilla antes de ingresar al establecimiento. Estas medidas ayudarán al consultorio del prestador de atención médica a evitar que otras personas que estén en la oficina o en la sala de espera sean infectadas o expuestas.

Pida a su prestador de atención médica que llame al departamento de salud local o estatal. Las personas que están bajo control activo o autocontrol asistido deberían seguir las instrucciones dadas por el departamento de salud local o los profesionales de salud ocupacional, según lo apropiado.

Si tiene una emergencia médica y necesita llamar al 911, informe al personal de traslado que es posible o no que usted tenga el COVID-19. En lo posible, usa la mascarilla antes de que llegue el servicio de emergencia médica.

## Suspensión del aislamiento en el hogar

Los pacientes que tienen el COVID-19 confirmado deberían permanecer por precaución aislados en el hogar hasta que se considere que es bajo el riesgo de transmisión secundaria a los demás. Se deberían tomar la decisión de suspender las precauciones de aislamiento en el hogar según cada caso en particular, con el asesoramiento de los prestadores de atención médica y el departamento de salud estatal o local.

