

# Qué debe hacer si contrajo la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)

*Si contrajo la enfermedad del COVID-19 o si sospecha que está infectado con el virus que causa el COVID-19, siga los siguientes pasos para ayudar a evitar que la enfermedad se propague a las personas de su hogar y su comunidad.*

## **Quédese en casa, excepto para recibir atención médica**

Debe restringir las actividades fuera de su casa, excepto para recibir atención médica. No vaya al trabajo, a la escuela o a las áreas públicas. Evite el uso del transporte público, los viajes compartidos o los taxis.

## **Sepárese de las demás personas y animales de su casa**

**Personas:** En la medida de lo posible, debe permanecer en una habitación específica y lejos de otras personas en su casa. Además, debe usar un baño separado, si está disponible.

**Animales:** No toque mascotas u otros animales mientras esté enfermo. Consulte COVID-19 y Animales para obtener más información.

## **Llame con anticipación antes de visitar a su médico**

Si tiene una cita médica, llame al proveedor de atención médica y dígame que contrajo o es posible que haya contraído el COVID-19. Esto ayudará al consultorio del proveedor de atención médica a tomar medidas para evitar que otras personas se infecten o se expongan.

## **Use una mascarilla**

Debe usar una mascarilla cuando esté cerca de otras personas (por ejemplo, al compartir una habitación o un vehículo) o mascotas y antes de ingresar en el consultorio de un proveedor de atención médica. 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, o deben usar una mascarilla si entran en su habitación.

## **Cúbrase al toser y estornudar**

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel al toser o estornudar. Arroje los pañuelos de papel usados en un bote de basura con bolsa; lávese inmediatamente las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos o límpiese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos entre un 60 y un 95% de alcohol; cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que se sientan secas. Si las manos están visiblemente sucias, preferentemente se debe usar agua y jabón.

## **Evite compartir artículos personales de la casa**

No debe compartir platos, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas en su casa. Después de usar estos artículos, se deben lavar a fondo con agua y jabón.

## **Lávese las manos con frecuencia**

Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no tiene agua y jabón disponibles,

límpiese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol; cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que se sientan secas. Si las manos están visiblemente sucias, preferentemente se debe usar agua y jabón. No se toque los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar.

## **Limpié todos los días las superficies que se tocan con frecuencia**

Las superficies que se tocan con frecuencia incluyen mostradores, mesas, perillas de las puertas, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesas de luz. Además, limpie cualquier superficie que pueda tener sangre, heces o fluidos corporales. Utilice un aerosol o un 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, 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.

## **Controle sus síntomas**

Busque atención médica inmediata si su enfermedad está empeorando (p. ej., si tiene dificultad para respirar). **Antes** de buscar atención, llame a su proveedor de atención médica y dígame que contrajo, o se lo está evaluando para ver si contrajo el COVID-19. Póngase una mascarilla antes de ingresar en el centro médico. Estos pasos ayudarán al consultorio del proveedor de atención médica a evitar que otras personas en el consultorio o en la sala de espera se infecten o se expongan.

Solicite a su proveedor de atención médica que llame al departamento de salud local o estatal. Las personas que están con un control activo o un autocontrol facilitado deben seguir las instrucciones proporcionadas por su departamento de salud local o los profesionales de salud ocupacional, según corresponda.

Si tiene una emergencia médica y necesita llamar al 911, notifique al personal que contrajo, o se lo está evaluando para ver si contrajo el COVID-19. Si es posible, póngase una mascarilla antes de que lleguen los servicios médicos de emergencia.

## **Suspender el aislamiento domiciliario**

Los pacientes con COVID-19 confirmado deben continuar con las precauciones de aislamiento domiciliario hasta que se considere que el riesgo de transmisión secundaria a otros es bajo. Se deben analizar todos los casos para tomar la decisión de suspender las precauciones de aislamiento domiciliario, consultando a los proveedores de atención médica y a los departamentos de salud estatales y locales.

**Para obtener más información:** [www.cdc.gov/COVID19](http://www.cdc.gov/COVID19)

