



Guía para personas en casa con COVID-19 posible o confirmado

Está recibiendo este folleto porque usted o algún miembro de su familia puede tener COVID-19 o está esperando los resultados. Debajo encontrará la información de cuándo debe aislarse en casa y cuando dejar de aislarse en casa.

Si usted o un familiar	Aislarse
<ul style="list-style-type: none"> • Ha sido diagnosticado con COVID-19 • Está esperando resultados, o • Tiene síntomas como tos, fiebre o falta de aire 	<ul style="list-style-type: none"> • Manténgase en un área específica o "un cuarto de enfermos" y lejos de otras personas o animales, incluyendo mascotas. Si es posible use un baño separado.

¿Qué es COVID-19?

Enfermedad de Coronavirus 2019 (COVID-19) es una enfermedad respiratoria que se puede contagiar de persona a persona. Riesgo de infección con COVID-19 es más alto en personas que tienen contacto directo con personas con COVID-19, por ejemplo, personal de salud, o miembros de la familia.

¿Cuándo las personas con posible/positivo COVID-19 pueden terminar de aislarse?

Puede salir de casa después de que estas tres cosas hayan sucedido:

- 1) Sin fiebre por lo menos las últimas 72 horas (eso es 3 días completos sin el uso de medicamento para reducir fiebre) **Y**
- 2) Otros si síntomas han mejorado (como la tos y la falta de aire) **Y**
- 3) Por lo menos hayan pasado 7 días desde que apareció el primer síntoma.

Tratamiento para COVID-19

- Actualmente, no hay tratamiento aprobado por la FDA para pacientes ambulatorios para COVID-19.
- La mayoría de las personas se recuperan con medidas de apoyo y sin la necesidad de ser hospitalizadas.
- Siga los consejos de su proveedor médico para medicamento para reducir la fiebre, mantenerse hidratado y reportar si los síntomas empeoran. Si le recetan un medicamento, siga las instrucciones proporcionadas.



Guía para personas viviendo con una persona con COVID-19 posible o confirmado

Está recibiendo este folleto porque usted o algún miembro de la familia puede tener COVID-19. Debajo encontrará información de cuando estar en cuarentena y cuando salir de ella.

Si usted o un familiar se siente saludable, pero:	Cuarentena
<ul style="list-style-type: none"> Recientemente ha tenido contacto con una persona con COVID-19 	<ul style="list-style-type: none"> Verifique su temperatura dos veces al día y este atento a los síntomas. quédese en casa por 14 días y monitoree Si es posible, aléjese de las personas que están en alto riesgo de enfermarse de COVID-19

¿Como se contagia de COVID-19?

- La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar estar expuesto al virus.
- Principalmente se contagia el virus de persona a persona.
 - Entre personas que están en contacto directo unos a otros (dentro de 6 pies).
 - Por medio de gotas respiratorias producidas cuando la persona infectada tose, estornudar o habla.
 - Estas gotas pueden caer en la boca o nariz de personas que están cerca o posiblemente inhalarlas a los pulmones.
 - Algunos estudios recientes han sugerido que COVID-19 se puede contagiar por personas quienes no tienen señales de síntomas.

¿Qué puedo hacer para proteger a mi familia y prevenir el contagio de COVID-19?

- Si es posible, la persona debe quedarse en un cuarto, lejos de las otras personas.
- Limitar contacto con otros miembros de la familia.
- Limitar movimiento por toda la casa
- Evitar compartir artículos domésticos, como trastes, toallas, sábanas, almohadas y cobijas.
- Use baños separados si es posible.
- Todos los días, limpie las superficies que se tocan muy seguido, como mostradores, cubiertas de mesa y chapa de puertas.
 - Use limpiadores de casa como espray o toallas anti bacteriales de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta.



CHIRICAHUA

COMMUNITY HEALTH CENTERS, INC.

HEALTH FOR ALL

COVID-19 TASK FORCE

- Su familia debe lavarse las manos o usar desinfectante para manos después de cualquier contacto con usted.
- Lave bien su ropa.
 - Si la ropa está muy sucia, use guantes desechables y mantenga la ropa alejada de su cuerpo mientras la lava. Lave sus manos después de quitar los guantes desechables.
- Evite tener visita innecesaria.
- Cúbrase con paño (que cubra la nariz y boca) cuando este alrededor de personas. (las personas alrededor suyo también deben cubrir su cara)

¿Mi familia debe estar en cuarentena? Si

- La meta de la cuarentena es aislar a personas que han sido expuestas a COVID-19, pero que no tienen síntomas.
- Aunque las personas no tengan síntomas de COVID-19, pueden transportar y esparcir el virus.
- Los síntomas típicamente empiezan dentro de 3-14 días después de haber sido expuesto.
- Contactos de casos confirmados o sospechosos deben hacer cuarentena por 14 días después de haber estado expuesto a la persona infectada.
- Llame a su proveedor médico inmediatamente si usted o su familia empieza a tener síntomas.

¿Como Podemos parar el contagio en nuestra comunidad?

- Siga las regulaciones de la cuarentena
- Si es posible, evite salir de casa si tiene síntomas de COVID-19 – pídale a un amigo o familiar que vaya a la tienda en vez de usted
- Quédese en casa si está enfermo (fiebre, tos, otros síntomas respiratorios)
- continúe con el distanciamiento social (continúe tomando distancia de dos brazos extendidos (6 pies) lejos de otras personas)
- Lave sus manos seguido con jabón y agua por lo menos 20 segundos, especialmente después de interactuar con una persona enferma. Si agua y jabón no están disponibles, use desinfectante que contenga 60% de alcohol. Cubra con desinfectante todas las partes de sus manos y agítelas juntas hasta que se sientan secas.
- Evite tocar su cara (especialmente ojos, nariz y boca)
- Use un paño como mascarilla cuando salga de casa para salir por comida y cuando este cuidado a un familiar enfermo.

COVID-19 Command Office of CCHCI • 04-14-20

1205 F Avenue Douglas, AZ 85607 • 520-364-1429