

Si está enfermo, prevenga la propagación del COVID-19

Versión accesible: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

Si está enfermo con el COVID-19 o cree que podría tener el COVID-19, tome las siguientes medidas para cuidarse y para ayudar a proteger a otras personas en su casa y comunidad.

Quédescase en casa, excepto para conseguir atención médica.

- **Quédescase en casa.** La mayoría de las personas con COVID-19 tienen un caso leve de la enfermedad y se pueden recuperar en casa sin atención médica. No salga de casa, excepto para conseguir atención médica. No visite áreas públicas.
- **Cuídescase.** Descanse y manténgase hidratado. Tome medicamentos de venta libre, como acetaminofeno, para ayudar a sentirse mejor.
- **Manténgase en contacto con su médico.** Llame antes de conseguir atención médica. Asegúrese de conseguir atención médica si tiene dificultad para respirar o si tiene algún otro signo de advertencia de una emergencia, o si cree que es una emergencia.
- **Evite el servicio de transporte público,** vehículos compartidos o taxis.



Manténgase alejado de otras personas y de las mascotas en su casa.

- **En la medida de lo posible, permanezca en una habitación específica** y lejos de las otras personas y mascotas en su casa. Además, debería usar un baño aparte, de ser posible. Si es necesario que esté cerca de otras personas o animales dentro o fuera de la casa, use una cubierta de tela para la cara.
- Si tiene preguntas sobre las mascotas, vea **el COVID-19 y los animales:** <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#COVID-19-and-Animals>
- Hay guías adicionales disponibles para las personas **que vivan en espacios reducidos** (<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html>) y **viviendas compartidas** (<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/shared-housing/index.html>).



Vigile sus síntomas.

- **Los síntomas del COVID-19 incluyen fiebre, tos y dificultad para respirar, pero también puede haber otros síntomas.**
- **Siga las instrucciones sobre cuidados que le den su proveedor de atención médica y departamento de salud local.** Las autoridades de salud locales le darán instrucciones sobre cómo vigilar sus síntomas y notificar la información.



Cuándo buscar atención médica de emergencia

Esté atento a **los signos de advertencia de una emergencia*** del COVID-19. Si una persona está mostrando alguno de estos signos, **busque atención médica de inmediato:**

- Dificultad para respirar
- Dolor o presión persistentes en el pecho
- Confusión reciente
- Labios o cara azulados
- Incapacidad para despertar o permanecer despierto

* Esta lista no incluye todos los síntomas posibles. Llame a su proveedor de atención médica si tiene cualquier otro síntoma que sea grave o que le preocupe.

Llame al 911 o llame antes al establecimiento de emergencia local: avísele al operador que está buscando atención médica para una persona que tiene o podría tener COVID-19.

Llame antes de ir al médico.

- **Llame antes.** Muchas visitas médicas para cuidados de rutina están posponiéndose o realizándose por teléfono o telemedicina.
- **Si tiene una cita médica que no puede ser pospuesta, llame al consultorio médico y dígales que usted tiene o podría tener el COVID-19.**



Si está enfermo, póngase una cubierta de tela que le cubra la nariz y la boca.

- **Debe usar una cubierta de tela para la cara que le cubra la nariz y la boca** si tiene que estar alrededor de otras personas o animales, como las mascotas (incluso en su casa).
- Si está solo, no es necesario que use la cubierta de tela para la cara. Si no puede usar una cubierta de tela para la cara (debido a que tiene dificultad para respirar, por ejemplo), cúbrase la nariz y la boca de alguna otra forma al toser y estornudar. Trate de mantenerse al menos a 6 pies de distancia de otras personas. Esto ayudará a proteger a las personas que estén a su alrededor.
- No se les debe poner una cubierta de tela para la cara a los niños menores de 2 años, ni a cualquier persona que tenga dificultad para respirar o que no se la pueda quitar sin ayuda.



Nota: Durante la pandemia del COVID-19, las mascarillas de grado médico se reservan para los trabajadores de la salud y algunos miembros del personal de respuesta a emergencias. Es posible que usted tenga que hacer una cubierta de tela para la cara con una bufanda o una *bandana* o pañuelo.



cdc.gov/coronavirus-es

Cúbrase la nariz y la boca cuando tosa y estornude.

- **Cúbrase la nariz y la boca** con un pañuelo desechable al toser o estornudar.
- **Bote los pañuelos desechables usados** a un bote de basura con una bolsa de plástico adentro.
- **Lávese las manos de inmediato** con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, límpiese las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 % de alcohol.



Límpiese las manos con frecuencia.

- **Lávese frecuentemente las manos** con agua y jabón por al menos 20 segundos. Esto es especialmente importante después de sonarse la nariz, toser o estornudar, ir al baño, y antes de comer o preparar alimentos.
- **Use un desinfectante de manos** si no hay agua y jabón disponibles. Use un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 % de alcohol, cubra todas las superficies de las manos y fróteselas hasta que sienta que se secaron.
- **El agua y jabón son la mejor opción**, en especial si las manos están visiblemente sucias.
- **Evite tocarse** los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.



Evite compartir artículos del hogar de uso personal.

- **No comparta** platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas o ropa de cama con otras personas que estén en su casa.
- **Lave bien con agua y jabón estos artículos después de usarlos** o póngalos en la lavadora automática de platos.



Limpie todos los días todas las superficies de contacto frecuente.

- **Limpie y desinfecte** las superficies de contacto frecuente en su "habitación para el enfermo" y el baño. Deje que otra persona limpie y desinfecte las superficies en las áreas comunes, pero no su habitación ni su baño.
- **Si un cuidador u otra persona necesitan limpiar y desinfectar** la habitación o el baño del enfermo, deben hacerlo solamente según sea necesario. El cuidador o la otra persona deben usar una cubierta de tela para la cara y esperar tanto como sea posible después de que el enfermo haya usado el baño.



Las superficies de contacto frecuente incluyen los teléfonos, los controles remotos, los mesones, las mesas, las manijas de las puertas, las llaves y los grifos del baño, los inodoros, los teclados, las tabletas y las mesas de cama.

- **Limpie y desinfecte las áreas que puedan tener sangre, heces o líquidos corporales.**
- **Use productos de limpieza y desinfectantes para el hogar.** Si están sucios, limpie el área o el artículo con agua y jabón u otro detergente. Luego use un desinfectante de uso doméstico.
 - Asegúrese de seguir las instrucciones de la etiqueta para garantizar que el producto se use de manera segura y eficaz. Muchos productos recomiendan mantener la superficie húmeda durante varios minutos para asegurarse de que se eliminen los microbios. Muchos también recomiendan tomar medidas de precaución, como usar guantes y asegurarse de tener buena ventilación durante el uso del producto.
 - La mayoría de los desinfectantes de uso doméstico registrados en la EPA deberían ser eficaces.

Cuándo puede estar cerca de otras personas después de que tuvo o probablemente tuvo el COVID-19.

Cuándo pueda usted estar cerca de otras personas (ponerle fin al aislamiento en casa) dependerá de factores diferentes en situaciones diferentes.



• Creo o sé que tuve el COVID-19 y tuve síntomas

- Puede estar con otras personas después de
 - 3 días sin fiebre
Y
 - que los síntomas hayan mejorado
Y
 - 10 días después de la aparición de los síntomas
- Dependiendo de la recomendación de su proveedor de atención médica y de la disponibilidad de pruebas, es posible que le hagan una prueba para determinar si todavía tiene el COVID-19. Si le van a hacer la prueba, usted puede estar cerca de otras personas cuando no tenga fiebre, los síntomas hayan mejorado y reciba dos resultados de la prueba negativos seguidos, con una separación de al menos 24 horas.

• Tuve un resultado positivo en la prueba del COVID-19, pero no tuve síntomas

- Si usted sigue sin presentar síntomas, puede estar cerca de otras personas después de que:
 - Hayan pasado 10 días desde que se hizo la prueba
- Dependiendo de la recomendación de su proveedor de atención médica y de la disponibilidad de pruebas, es posible que le hagan una prueba para determinar si todavía tiene el COVID-19. Si le van a hacer la prueba, usted puede estar cerca de otras personas después de que reciba dos resultados de la prueba negativos seguidos, con una separación de al menos 24 horas.
- Si empieza a tener síntomas después de un resultado positivo en la prueba, siga las directrices detalladas arriba para "Creo o sé que tuve el COVID-19 y tuve síntomas".