

Ha estado expuesto al Coronavirus. Se debe poner en cuarentena en casa y monitorear los síntomas:

¿Qué debo de hacer?

- Tomarme la temperatura dos veces al día (mañana y noche).
- Debe llevar un registro si está tomando un medicamento con aspirina, Tylenol® (acetaminofén), paracetamol, Aleve® (naproxeno), Motrin® o Advil® (ibuprofeno). Si está tomando alguno de estos medicamentos, se debe tomar la temperatura antes de su próxima dosis.
- Monitoree diariamente los síntomas que incluyen fiebre (temperatura de 100.4°F o más), sensación de fiebre, escalofríos, tos, sudores nocturnos o dificultad al respirar.

¿Qué hacer si desarrolla síntomas?

- **Si desarrolla síntomas, por favor comuníquese con el Departamento de Salud de Inyo County HHS (760) 873-7868.**
- **Si necesita cuidado de emergencia marque al 9-1-1, y asegúrese de informarles que ha tenido una posible exposición al nuevo Coronavirus.**
- Por favor busque atención medica si su situación empeora (ej. dificultad al respirar).
- Antes de buscar atención médica, llame a su proveedor de atención médica y dígame que ha tenido una posible exposición al nuevo Coronavirus.
- Póngase una máscara facial antes de ingresar a las instalaciones. Estos pasos ayudaran al consultorio del proveedor medico a evitar que otras personas se infecten o se expongan.

¿Con qué frecuencia me contactaran?

- El Departamento de Salud Pública de Inyo County HHS, estará en contacto periódicamente.
- Durante estas llamadas, se le preguntara acerca de sus síntomas y temperaturas durante los días posteriores a su última llamada.
- Si usted desarrolla síntomas, no espere a que nos comuniquemos con usted para informarnos de los síntomas.

¿Cuanto durara el monitoreo?

- Si no desarrolla síntomas, la supervisión activa y el aislamiento terminaran después de 14 días desde su última exposición potencial a alguien con COVID-19, o antes de lo indicado por el Departamento de Salud de Inyo County HHS.
- Si tiene una exposición continua al individuo infectado (cuidador, miembro del hogar, etc.), la cuarentena domiciliaria terminará 14 días después de que el individuo esté afebril durante 3 días sin la ayuda de medicamentos y 10 días desde el inicio de sus síntomas.
 - Si desarrolla síntomas, se presumirá que tiene COVID-19 y su aislamiento terminará
 - Han transcurrido al menos 1 día (24 horas) desde la recuperación, definida como la resolución de la fiebre sin el uso de medicamentos antifebriles; **y**
 - Mejoran sus síntomas respiratorios (por ejemplo, tos, falta de aliento); **y**
 - Han transcurrido al menos 10 días desde que aparecieron los primeros síntomas.

Si tiene preguntas comuníquese con Departamento de Salud Pública de Inyo County HHS (760) 873-7868.

Tiene o se sospecha que tiene la enfermedad de Coronavirus (COVID-19).

Debe aislarse en casa por orden del oficial de salud pública.

¿Qué significa estar aislado?



Quedarse en casa excepto para recibir atención médica.

Usted debe restringir las actividades fuera de su hogar, excepto para recibir atención médica. No vaya al trabajo, a la escuela o a las áreas públicas. No utilice transporte público, transporte compartido ni taxis.

¿Porque aislarse?

Las enfermedades virales como COVID-19 se propagan fácilmente de persona a persona. La cuarentena protege a los demás de enfermarse, incluidas las personas con alto riesgo de enfermedades graves, como los adultos mayores y las personas con sistemas inmunes debilitados. Además, es importante frenar la propagación de COVID-19 para evitar abrumar al sistema de atención médica.

Monitoree sus síntomas



Tiene una enfermedad viral que puede incluir síntomas como dolores musculares, fiebre, escalofríos, secreción nasal, tos, estornudos, dolor de garganta, vómitos o diarrea. La mayoría de los pacientes con COVID -19 tienen síntomas leves y se recuperan solos. Llame a su proveedor de atención médica para obtener instrucciones adicionales sobre la atención domiciliaria. Busque atención médica inmediata si sus síntomas empeoran (ej. dificultad para respirar). **Si necesita atención médica de emergencia, llame al 911** y dígame que tiene o puede tener el nuevo coronavirus.

Cúidese:

- Actualmente no se conocen medicamentos para el coronavirus. Los antibióticos no ayudan con las infecciones por virus. Los pacientes con síntomas graves recibirán atención de apoyo y posiblemente tratamientos experimentales. Pero hay tratamientos para los síntomas de la infección.
- Tome acetaminofén (Tylenol) o ibuprofeno si es necesario para ayudar con la fiebre, dolores corporales u otro dolor. Asegúrese de no tomar Tylenol o Ibuprofeno con otros medicamentos para el resfriado / gripe que contienen estos ingredientes. Leer las etiquetas.
- Descansa lo más que sea posible.
- No beba alcohol.
- No use ningún producto que contenga nicotina o tabaco, como cigarrillos y cigarrillos electrónicos. Si necesita ayuda para dejar de fumar, consulte a su proveedor de atención médica.

Use un cubre bocas



Debe usar un cubre bocas cuando esté cerca de otras personas (por ejemplo, compartiendo una habitación o vehículo) y antes de ingresar al consultorio de un proveedor de atención médica. Si no puede usar una máscara facial (por ejemplo, porque causa problemas para respirar), las personas que viven con usted no deben permanecer en la misma habitación que usted, o deben usar una máscara facial si entran en su habitación.

Separarse de otras personas en su hogar.

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



Cubra sus toses y estornudos.

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Tire los pañuelos usados en un bote de basura forrado y lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, lávese inmediatamente las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol, cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que se sientan secas. El jabón y el agua deben usarse preferentemente si las manos están visiblemente sucias.



Lave sus manos.

Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, lávese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol, cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que se sientan secas. El jabón y el agua deben usarse preferentemente si las manos están visiblemente sucias. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sucias.

Evite compartir artículos personales para el hogar.

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



Limpie todas las superficies de “alto toque” todos los días

Las superficies de alto contacto incluyen mostradores, mesas, perillas de las puertas, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche. Además, limpie cualquier superficie que pueda tener sangre, excremento o líquidos corporales. Use un aerosol o toallita de limpieza doméstica, de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta.

¿Cuánto tiempo para continuar aislado?

Los pacientes con COVID-19 confirmado, deben permanecer bajo precauciones de aislamiento en el hogar hasta que se considere que el riesgo de transmisión secundaria a otros es bajo. La decisión de suspender las precauciones de aislamiento en el hogar se toma en consulta con los proveedores de atención médica y los departamentos de salud estatales y locales.

- Han transcurrido al menos 1 día completos (24 horas) desde la recuperación, definida como la resolución de la fiebre sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre y han mejorado los síntomas respiratorios (por ejemplo, tos, falta de aliento) y
- Han transcurrido al menos 10 días desde que aparecieron los primeros síntomas.

Otras fuentes confiables de información :

Información General: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>



Departamento de Salud Pública de California:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/ncov2019.aspx>



Departamento de Salud Publica del Condado de Inyo:

<https://www.inyocounty.us/covid-19>



Departamento de Salud Pública del Condado de Mono:

<https://coronavirus.monocounty.ca.gov/>



¿Qué hacer cuando vive con alguien con COVID-19?

¿Qué debo de hacer?

- Debe ayudar al paciente con necesidades básicas en el hogar y brindar apoyo para obtener alimentos, recetas y otras necesidades personales.
- Monitoree los síntomas del paciente. Si los síntomas del paciente empeoran (ej. dificultad para respirar), llame a su proveedor de atención médica y dígales que el paciente tiene COVID-19 confirmado por laboratorio o está esperando los resultados de la prueba para COVID-19. Si el paciente tiene una emergencia médica y necesita llamar al 911, notifique al personal que el paciente tiene o está siendo evaluado por COVID-19.

Distanciarse

- Permanezca en otra habitación o separese del paciente tanto como sea posible. Los miembros del hogar deben usar un dormitorio y baño separados, si están disponibles. Evite compartir artículos para el hogar.
- Prohibir visitantes que no tienen una necesidad esencial de estar en el hogar.
- Los miembros del hogar deben cuidar a cualquier mascota en el hogar. Los pacientes no deben encargarse de mascotas u otros animales mientras estén enfermos.
- Asegúrese de que los espacios compartidos en el hogar tengan un buen flujo de aire, como un aire acondicionado o una ventana abierta, si el clima lo permite.

Cubre bocas – Si estan disponibles

- Usted y el paciente deben usar una máscara facial si están en la misma habitación.
- Use una mascarilla y guantes desechables cuando toque o tenga contacto con la sangre, las heces o los fluidos corporales del paciente, como la saliva, el esputo, el moco nasal, el vómito y la orina.
 - Tire lo cubre boas y guantes desechables después de usarlos. No reutilizar.
 - Al retirar el equipo de protección personal, primero quítese y deseche los guantes. Luego, lávese inmediatamente las manos con agua y jabón o desinfectante para manos a base de alcohol. Luego, quítese y deseche el cubre bocas, e inmediatamente limpie sus manos nuevamente con agua y jabón o desinfectante para manos a base de alcohol.
 - Coloque todos los guantes desechables usados, cubre bocas y otros artículos contaminados en un recipiente forrado antes de desecharlos con otros desechos domésticos.