

Fase Dos

Coronavirus (COVID-19): Orientación para las personas que hayan dado positivo para COVID-19

Esta orientación es para las personas que hayan sido diagnosticadas con COVID-19 por un proveedor de atención médica. Si sus resultados fueron positivos para el virus que causa la COVID-19 y su proveedor de atención médica determinó que no requiere hospitalización, DC Health le recomienda seguir los pasos a continuación.

Medidas que puede tomar para prevenir la propagación de la COVID-19

Tome las siguientes medidas para aislarse de los demás y evitar la propagación del virus que causa la COVID-19 a sus amigos, su familia y su comunidad.

- **Solo salga de su casa para obtener atención médica.** No vaya al trabajo, a la escuela o a lugares públicos. Evite utilizar transporte público, vehículos compartidos o taxis.
- **Manténgase alejado de las otras personas de su hogar.** En la medida de lo posible, quédese en una habitación específica y lejos de otras personas en su hogar. De ser posible, utilice un baño exclusivamente para usted.
- **Prohíba las visitas** a su hogar que no sean imprescindibles.
- **Si vive con otras personas o tiene compañeros íntimos, consulte la orientación en <https://coronavirus.dc.gov/healthguidance>.** Comparta este documento con los integrantes de su grupo familiar y compañeros íntimos.
- **Informe a su empleador.** Esto es especialmente importante si su ocupación requiere estar en contacto con adultos mayores o personas con condiciones de salud preexistentes graves.
- **Limite el contacto con las mascotas y otros animales.** De ser posible, otro integrante del grupo familiar debería cuidar a los animales. Para obtener más información, consulte la orientación en <https://coronavirus.dc.gov/healthguidance>.
- **Use un cobertor facial de tela o una mascarilla** si necesita estar cerca de otras personas. Si no puede usar un cobertor facial de tela (por ejemplo, porque causa problemas para respirar), entonces las personas que viven con usted deben usar un cobertor facial de tela si necesitan estar en la misma habitación que usted.
- **Cúbrase cuando tosa o estornude.** Cubra su boca y nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Deseche los pañuelos usados en un cesto que tenga una bolsa de basura; lávese las manos inmediatamente.
- **Limpie sus manos con frecuencia.** Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no tiene agua y jabón al alcance, limpie sus manos con desinfectante de manos comercial a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol. Cubra sus manos por completo y frótelas hasta que estén secas. Se debe usar agua y jabón si las manos están visiblemente sucias. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca si no se ha lavado las manos. No haga su propio desinfectante de manos.
- **No comparta artículos para el hogar personales.** No debe compartir platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas o sábanas con otras personas o con las mascotas de su hogar. Luego de utilizarlos, estos artículos se deberán lavar minuciosamente con agua y jabón.
- **Limpie todas las superficies de "alto contacto" todos los días.** Limpie y desinfecte por lo menos una vez al día los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia. Asegúrese de limpiar la suciedad visible con agua y jabón antes de desinfectar. Para más información, visite <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html>.

Prepárese para el seguimiento de DC Health

- Conteste el teléfono cuando reciba una llamada del Equipo de Seguimiento de Contactos de DC Health.
- Esté preparado para compartir información sobre sus actividades y contactos cercanos a partir de las 48 horas anteriores a la aparición de sus primeros síntomas de COVID-19. Esta información se utilizará únicamente para informar acciones de salud pública, como contactar a aquellos que necesitan ser puestos en cuarentena para evitar una mayor propagación.
- DC Health le hará un seguimiento regularmente durante su periodo de aislamiento para preguntarle cómo se encuentra, saber si está teniendo algún problema para aislarse, e identificar cualquier recurso que podamos compartir con usted.

Monitoree sus síntomas

- Consulte con su proveedor de atención médica si aún no ha sido evaluado médicamente (es decir, si le realizaron la prueba en un sitio de salud pública gratuito). Si su enfermedad empeora (p. ej.: dificultad para respirar), busque atención médica inmediata.
- Llame al 911 si tiene una emergencia médica (como dificultad para respirar, falta de aire, dolor persistente o presión en el pecho, confusión nueva o incapacidad para levantarse, labios o cara azulados). Si tiene algún otro síntoma grave o preocupante, consulte a su proveedor de atención médica.
- Llame antes de visitar a su médico. Reprograme todas las citas médicas que no sean imprescindibles. Si debe ir a una cita médica, llame a su proveedor de salud y dígame que tiene COVID-19.
- Se deberán hacer las visitas a las instalaciones médicas usando transporte médico o un vehículo particular; no comparta vehículos ni use transporte público.
- Si es posible, póngase un cobertor facial de tela (o mascarilla, si su proveedor de atención médica le proporciona una) antes de ingresar en cualquier centro de atención médica.

Fin del aislamiento en el hogar

El aislamiento en el hogar puede finalizar cuando usted ya no contagie. Esto se basa en cuánto tiempo ha pasado desde que comenzaron sus síntomas, y si están mejorando.

- Los pacientes con COVID-19 deberán quedarse en casa hasta:
 - al menos 3 días (72 horas) después de que su fiebre haya bajado sin medicamento y de que mejoren los síntomas respiratorios (tos, falta de aire)
 - Y**
 - al menos 10 días después de los síntomas iniciales, lo que ocurra más tarde.
- Si sus resultados fueron positivos, pero nunca ha tenido síntomas, entonces espere a que pasen al menos 10 días desde la prueba.

Sus acciones importan. Seguir estas instrucciones ayudará a prevenir la propagación de la COVID-19. Lo que haga ayudará a proteger a las personas más vulnerables. Visite <https://coronavirus.dc.gov/> regularmente para obtener la información más actualizada.