

COVID-19: Qué debe hacer si se la diagnosticaron

Si está enfermo y le diagnosticaron la COVID-19, siga los pasos abajo indicados para ayudar a evitar que la COVID-19 se propague a las personas en nuestras casas y en las comunidades.

Quédese en casa, salvo que necesite atención médica

Debe restringir las actividades fuera de su casa, salvo que necesite atención médica. No vaya al trabajo, a la escuela ni a espacios públicos. Evite usar el transporte público y el servicio de transporte compartido o viajar en taxi.

Interrupción del aislamiento en la casa

Si su resultado para la prueba de COVID-19 ha sido positivo, debe quedarse en casa alejado de los demás durante:

- al menos 7 días desde que aparecieron los síntomas por primera vez; **y**
- al menos 3 días (72 horas) si ya no tiene fiebre (sin usar medicamentos para reducir la fiebre) y mejoraron los síntomas.

Aíslese de otras personas y de los animales en su casa

Personas: Siempre que sea posible, debe permanecer en una habitación específica, alejado del resto de las personas que vivan en su casa. Además, debe usar un baño distinto, si es posible.

Animales: No toque a las mascotas ni otros animales mientras esté enfermo.

Llame antes de ir al médico

Si tiene una cita, llame al proveedor de atención médica y dígame que tiene la COVID-19. Esto ayudará a que el consultorio del proveedor de atención médica tome las medidas para evitar que otras personas se contagien o queden expuestas.

Use una mascarilla

Debe usar una mascarilla cuando esté cerca de otras personas (por ejemplo, cuando comparte una habitación o un vehículo) y antes de entrar al consultorio de un proveedor de atención médica. Si no puede usar una mascarilla (por ejemplo, porque le causa dificultad para respirar), las personas que vivan con usted no deben estar 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 desechable cuando tosa o estornude. Tire los pañuelos desechables usados en un cesto de basura con bolsa. Lávese inmediatamente las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos o límpieselas con un desinfectante de manos que tenga, al menos, un 60 % a 95 % de alcohol, cubriendo toda la superficie de las manos y frotándolas hasta que se sequen. Se prefiere el agua y el jabón si las manos están sucias a simple vista.

Evite compartir artículos domésticos personales

No debe compartir platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas ni ropa de cama con el resto de las personas o las mascotas en su casa. Después de usar estos artículos, debe lavarlos minuciosamente con agua y jabón.

Límpiese las manos con frecuencia

Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no tiene agua ni jabón, límpieselas con un desinfectante de manos con, al menos, un 60 % de alcohol, cubriendo toda la superficie de las manos y frotándolas hasta que se sequen. Se prefiere el agua y el jabón si las manos están sucias a simple vista. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

Limpie todas las superficies “de contacto frecuente” todos los días

Esta versión se publicó el 3/19/2020. Es posible que se actualice con orientaciones nuevas. Para obtener la versión más reciente, visite www.chicago.gov/coronavirus.

Las superficies de contacto frecuente incluyen encimeras, mesas, picaportes, accesorios del baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche. Limpie también cualquier superficie que pueda tener sangre, heces o líquidos corporales. Utilice un aerosol o una toallita de limpieza doméstica, según las instrucciones de la etiqueta. Las etiquetas incluyen instrucciones para un uso seguro y eficaz del producto de limpieza, incluyendo las precauciones que debe tomar cuando aplica 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 empeora (por ejemplo, tiene dificultad para respirar). Antes de buscar atención, llame al proveedor de atención médica y dígame que tiene la COVID-19. Póngase una mascarilla antes de entrar al centro. Estas medidas ayudarán a que el consultorio del proveedor de atención médica evite que otras personas en el consultorio o en la sala de espera se contagien o queden expuestas.

Si tiene una emergencia médica y necesita llamar al 911, notifíquelo al operador que tiene la COVID-19. Si es posible, póngase una mascarilla antes de que lleguen los servicios médicos de emergencia.