

## 10 Consejos para la cuarentena en casa y la autoevaluación

Si le han indicado hacer cuarentena o autoevaluar sus síntomas en casa por posible contacto con COVID-19:

1

Quédese en su casa, no vaya a trabajar, a la escuela, ni a lugares públicos.



2

Vigile sus síntomas y tome su temperatura dos veces al día. Si desarrolla algún síntoma o tiene fiebre, llame a su proveedor de cuidados de la salud inmediatamente.



3

Si es posible, descanse, manténgase hidratado y haga ejercicio. Si puede hacer ejercicio, hágalo en su casa o en el patio. Evite los lugares donde pueda tener contacto con otras personas.



4

Si tiene una cita médica, llame al proveedor de cuidados de la salud antes de ir y dígame que usted estuvo expuesto al COVID-19.



5

Para emergencias médicas, llame al 911 y avise al personal que atiende el llamado que usted estuvo expuesto al COVID-19.



6

Tome precauciones todos los días para evitar la propagación de gérmenes.

- Lave sus manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos, o use un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga como mínimo 60% de alcohol.
- Cúbrase la boca al toser o estornudar.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.



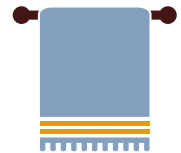
7

Si es posible, quédese solamente en una habitación de la casa y manténgase alejado de otras personas y mascotas. Use un baño separado, si tiene uno disponible.



8

Evite compartir objetos de uso personal como platos, cubiertos, toallas o ropa de cama con otras personas de su hogar.



9

Limpie todas las superficies que se tocan con frecuencia, como encimeras, mesas y manijas de puertas. Use aerosol o toallitas de limpieza según las instrucciones de las etiquetas.



10

Aproveche al máximo su tiempo en casa, trabaje desde el hogar, si puede. Lea un libro, haga ejercicio o disfrute de su pasatiempo favorito.



# Lo que necesita saber sobre la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)

## ¿Qué es la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)?

La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es una afección respiratoria que se puede propagar de persona a persona. El virus que causa el COVID-19 es un nuevo coronavirus que se identificó por primera vez durante la investigación de un brote en Wuhan, China.

## ¿Pueden las personas en los EE. UU. contraer el COVID-19?

Sí. El COVID-19 se está propagando de persona a persona en partes de los Estados Unidos. El riesgo de infección con COVID-19 es mayor en las personas que son contactos cercanos de alguien que se sepa que tiene el COVID-19, por ejemplo, trabajadores del sector de la salud o miembros del hogar. Otras personas con un riesgo mayor de infección son las que viven o han estado recientemente en un área con propagación en curso del COVID-19.

## ¿Ha habido casos de COVID-19 en los EE. UU.?

Sí. El primer caso de COVID-19 en los Estados Unidos se notificó el 21 de enero del 2020. La cantidad actual de casos de COVID-19 en los Estados Unidos está disponible en la página web de los CDC en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/cases-in-us.html>.

## ¿Cómo se propaga el COVID-19?

Es probable que el virus que causa el COVID-19 haya surgido de una fuente animal, pero ahora se está propagando de persona a persona. Se cree que el virus se propaga principalmente entre las personas que están en contacto cercano unas con otras (dentro de 6 pies de distancia), a través de las gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose o estornuda. También podría ser posible que una persona contraiga el COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tenga el virus y luego se toque la boca, la nariz o posiblemente los ojos, aunque no se cree que esta sea la principal forma en que se propaga el virus. Infórmese sobre lo que se sabe acerca de la propagación de los coronavirus de reciente aparición en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission-sp.html>.

## ¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

Los pacientes con COVID-19 han tenido enfermedad respiratoria de leve a grave con los siguientes síntomas:

- fiebre
- tos
- dificultad para respirar

## ¿Cuáles son las complicaciones graves provocadas por este virus?

Algunos pacientes presentan neumonía en ambos pulmones, insuficiencia de múltiples órganos y algunos han muerto.

## ¿Qué puedo hacer para ayudar a protegerme?

Las personas se pueden proteger de las enfermedades respiratorias tomando medidas preventivas cotidianas.

- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos. Use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.

## Si está enfermo, para prevenir la propagación de la enfermedad respiratoria a los demás, debería hacer lo siguiente:

- Quedarse en casa si está enfermo.
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y luego botarlo a la basura.
- Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente.

## ¿Qué debo hacer si he regresado recientemente de un viaje a un área con propagación en curso del COVID-19?

Si ha llegado de viaje proveniente de un área afectada, podrían indicarle que no salga de casa por hasta 2 semanas. Si presenta síntomas durante ese periodo (fiebre, tos, dificultad para respirar), consulte a un médico. Llame al consultorio de su proveedor de atención médica antes de ir y dígame sobre su viaje y sus síntomas. Ellos le darán instrucciones sobre cómo conseguir atención médica sin exponer a los demás a su enfermedad. Mientras esté enfermo, evite el contacto con otras personas, no salga y postergue cualquier viaje para reducir la posibilidad de propagar la enfermedad a los demás.

## ¿Hay alguna vacuna?

En la actualidad no existe una vacuna que proteja contra el COVID-19. La mejor manera de prevenir infecciones es tomar medidas preventivas cotidianas, como evitar el contacto cercano con personas enfermas y lavarse las manos con frecuencia.

## ¿Existe un tratamiento?

No hay un tratamiento antiviral específico para el COVID-19. Las personas con el COVID-19 pueden buscar atención médica para ayudar a aliviar los síntomas.



# Enfrentar el estrés y el temor causados por COVID-19



## Cuide su cuerpo.

- Comidas saludables y balanceadas.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Duerma lo suficiente.
- Respire profundo, estire el cuerpo o medite.



## Conéctese con los demás virtualmente.

Hable con personas de confianza acerca de sus preocupaciones y sus sentimientos.



Tome descansos de ver, leer o escuchar noticias, incluyendo en redes sociales.



Dedique tiempo a diario para relajarse. Intente hacer otras actividades que disfrute.

Hay ayuda disponible:  
Visite [Mass.gov/COVID19](https://www.mass.gov/COVID19) o llame al **2-1-1**



# Qué hacer si contrae la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)

**Si usted está enfermo con COVID-19 o sospecha que está infectado por el virus que causa el COVID-19, tome las medidas mencionadas a continuación para ayudar a prevenir que la enfermedad se propague a personas en su casa y en la comunidad.**

## Quédese en casa, excepto para conseguir atención médica

Debe restringir las actividades fuera de su casa, excepto para conseguir atención médica. No vaya al trabajo, la escuela o a áreas públicas. Evite usar el servicio de transporte público, vehículos compartidos o taxis.

## Manténgase alejado de otras personas y de los animales en su casa

**Personas:** en la medida de lo posible, permanezca en una habitación específica y lejos de las demás personas que estén en su casa. Además, debería usar un baño aparte, de ser posible.

**Animales:** mientras esté enfermo, no manipule ni toque mascotas ni otros animales. Consulte [El COVID-19 y los animales](#) para obtener más información.

## Llame antes de ir al médico

Si tiene una cita médica, llame al proveedor de atención médica y dígame que tiene o que podría tener COVID-19. Esto ayudará a que en el consultorio del proveedor de atención médica se tomen medidas para evitar que otras personas se infecten o expongan.

## Use una mascarilla

Usted debería usar una mascarilla cuando esté cerca de otras personas (p. ej., compartiendo una habitación o un vehículo) o de mascotas 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 deberían permanecer con usted en la misma habitación, o deberían ponerse una mascarilla si entran a su habitación.

## Cúbrase la nariz y la boca al toser y estornudar

Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Bote los pañuelos desechables usados en un bote de basura con una bolsa de plástico adentro; lávese inmediatamente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos o límpieselas con un desinfectante de manos que contenga al menos 60 % de alcohol, cubra todas las superficies de las manos y fróteselas hasta que sienta que se secaron. Si tiene las manos visiblemente sucias, es preferible usar agua y jabón.

## Evite compartir artículos del hogar de uso personal

No debe compartir platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas que estén en su casa. Después de usar estos artículos, se los debe lavar bien con agua y jabón.

## Límpiese las manos con frecuencia

Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, límpieselas con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol, cubra todas las superficies de las manos y fróteselas hasta que sienta que se secaron. Si tiene las manos visiblemente sucias, es preferible usar agua y jabón. Si tiene que tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

## Limpie todos los días todas las superficies de contacto frecuente

Las superficies de contacto frecuente incluyen los mesones, las mesas, las manijas de las puertas, las llaves y grifos del baño, los inodoros, los teléfonos, los teclados, las tabletas y las mesas de cama. Limpie también todas las superficies que puedan tener sangre, heces o líquidos corporales. Use un limpiador de uso doméstico, ya sea un rociador o una toallita, según las instrucciones de la etiqueta. Las etiquetas contienen instrucciones para el uso seguro y eficaz de los productos de limpieza, incluidas las precauciones que debería tomar cuando aplique el producto, como usar guantes y asegurarse de tener buena ventilación mientras lo esté usando.

## Vigile sus síntomas

Busque atención médica rápidamente si su enfermedad empeora (p. ej., si tiene dificultad para respirar). Antes de hacerlo, llame a su proveedor de atención médica y dígame que tiene COVID-19, o que está siendo evaluado para determinar si lo tiene. Póngase una mascarilla antes de entrar al consultorio. Estas medidas ayudarán a que en el consultorio del proveedor de atención médica se pueda evitar la infección o exposición de las otras personas que estén en el consultorio o la sala de espera.

Pídale a su proveedor de atención médica que llame al departamento de salud local o estatal. Las personas que estén bajo monitoreo activo o automonitoreo facilitado deben seguir las indicaciones provistas por los profesionales de salud ocupacional o de su departamento de salud local, según corresponda.

Si tiene una emergencia médica o necesita llamar al 911, avísele al personal del centro de llamadas que tiene COVID-19 o lo están evaluando para determinarlo. De ser posible, póngase una mascarilla antes de que llegue el servicio médico de emergencias.

## Interrupción del aislamiento en la casa

Los pacientes con COVID-19 confirmado deben permanecer bajo precauciones de aislamiento en la casa hasta que el riesgo de transmisión secundaria a otras personas se considere bajo. La decisión de interrumpir las precauciones de aislamiento en la casa debe tomarse según cada caso en particular, en consulta con proveedores de atención médica y departamentos de salud estatales y locales.



[www.cdc.gov/COVID19-es](http://www.cdc.gov/COVID19-es)

# TÚ tienes el poder de prevenir el COVID-19

¡TÚ puedes proteger a los más vulnerables!



## Pon en práctica el Distanciamiento Social



### Usa recursos digitales:

mantente conectado con tus amigos y familiares de forma virtual.

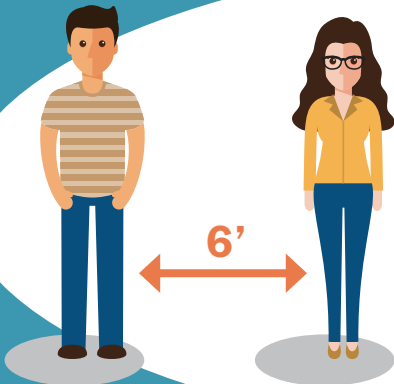
### Quédate en tu casa

lo más que puedas.



### Si tienes que salir:

- No te reúnas en grupos
- Mantente a 6 pies (2 metros) de distancia de los demás
- No des la mano ni abracés a nadie
- No compartas alimentos o bebidas



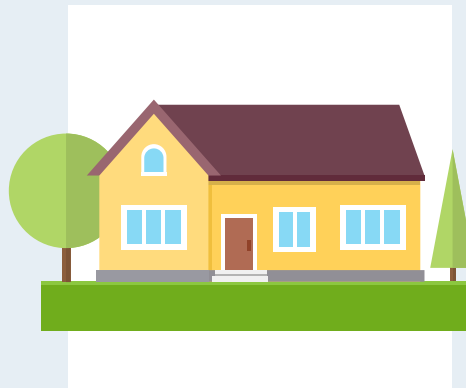
Y no olvides **lavarte las manos.**  
**FRECUENTEMENTE.**



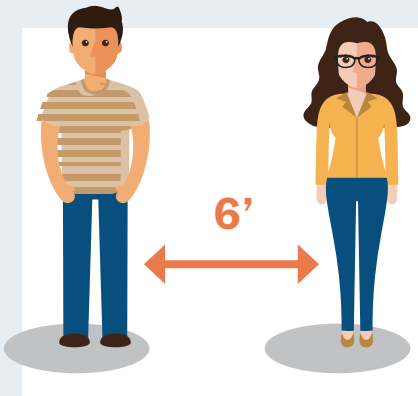
# Ayude a Prevenir el COVID-19 con Distanciamiento Social



Use el teléfono, Facetime o mensajes en línea para comunicarse con sus amigos y familiares.



Quédense en su casa el mayor tiempo posible.



Si usted debe salir:

- No se reúna en grupos
- Manténgase a una distancia de 6 pies (o 2 metros) de las demás personas.
- Evite estrechar las manos o dar abrazos



Y por favor, continúe lavándose las manos con frecuencia.

# Detenga la Propagación de Gérmenes

**Ayude a evitar la propagación de enfermedades respiratorias como la gripe y el COVID-19:**



**Lave sus manos frecuentemente** con jabón y agua tibia, o use un desinfectante de manos a base de alcohol.



**Evite tocarse** los ojos, la nariz y la boca.



**Limpie las superficies que se tocan con frecuencia** (como los picaportes y mesadas o encimeras) con rociadores o toallitas húmedas para la limpieza del hogar.



**Cubra su boca** al toser o estornudar. Use un pañuelo descartable o la parte interna de su codo, no sus manos.



**Quédese en su casa si está enfermo/a** y evite el contacto cercano con otras personas



**Planifique** como cuidarse usted y a sus seres queridos.

Visite [mass.gov/KnowPlanPrepare](https://www.mass.gov/KnowPlanPrepare) para ver la lista de preparación.