

Si padece el COVID-19 o sospecha que se contagió el virus que provoca el COVID-19, siga los pasos que aparecen a continuación para ayudar a impedir que la enfermedad se propague a las personas en su hogar y su comunidad.

Quédese en su casa, salvo que deba recibir atención médica

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

Sepárese de otras personas y animales en su hogar

Personas: en la medida de lo posible, debe quedarse en una habitación específica, lejos de otras personas en su hogar. Además, si hay alguno disponible, debe usar un baño diferente.

Animales: no toque a las mascotas ni a otros animales mientras se encuentre enfermo. Para obtener más información, consulte [COVID-19 y los animales](#).

Llame por adelantado antes de visitar a su médico

Si tiene una cita médica, llame al proveedor de atención médica y dígame que tiene o puede tener COVID-19. Esto ayudará a que el consultorio del proveedor de atención médica tome medidas para impedir que otras personas se contagien o expongan al virus.

Use una mascarilla

Debe usar una mascarilla cuando se encuentre alrededor de otras personas (p. ej., si comparte una habitación o un vehículo) o de mascotas y antes de ingresar al consultorio de un proveedor de atención médica. Si no puede usar una mascarilla (por ejemplo, porque le provoca problemas para respirar), las personas que viven con usted no deben permanecer en la misma habitación que usted o deben usar una mascarilla si ingresan a su habitación.

Cúbrase cuando tosa o estornude

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude. Tire los pañuelos usados en un bote de basura forrado e inmediatamente lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos o límpiese las manos con un gel antiséptico a base de alcohol que contenga al menos 60 % de alcohol cubriendo toda la superficie de las manos y frotándolas hasta que se sientan secas. Preferentemente, se debe usar agua y jabón si las manos se encuentran visiblemente sucias.

Evite compartir artículos domésticos personales

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



Lávese las manos a menudo

Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no tiene a disposición agua y jabón, lávese las manos con un gel antiséptico a base de alcohol que contenga al menos 60 % de alcohol cubriendo toda la superficie de las manos y frotándolas hasta que se sientan secas. Preferentemente, se debe usar agua y jabón si las manos se encuentran visiblemente sucias. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sucias.

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

Las superficies de contacto frecuente incluyen encimeras, tableros de la mesa, pomos, elementos fijos del baño, retretes, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche. Además, limpie todas las superficies que puedan tener sangre, heces o fluidos corporales. Use un aerosol o trapo de limpieza doméstica según las instrucciones de la etiqueta. Las etiquetas contienen instrucciones para el uso eficaz y seguro del producto de limpieza, incluidas las precauciones que debe tomar cuando aplica el producto, como usar guantes y asegurarse de que haya una buena ventilación durante el uso del producto.

Controle los síntomas

Busque atención médica rápida si su enfermedad empeora (p. ej., si tiene dificultad para respirar). **Antes de** buscar atención, llame a su proveedor de atención médica y dígame que padece o que lo evalúan para ver si padece COVID-19. Póngase una mascarilla antes de ingresar a un centro de atención. Estas medidas ayudarán al consultorio del proveedor de atención médica a impedir que otras personas que se encuentren en el consultorio o en la sala de espera se contagien o expongan al virus.

Pídale a su proveedor de atención médica que llame al departamento de salud local o estatal. Las personas que se coloquen bajo monitoreo activo o automonitoreo facilitado deben seguir las instrucciones del departamento de salud local o de los profesionales de salud laboral, según corresponda.

Si tiene una emergencia médica y tiene que llamar al 911, informe al personal de despacho que padece o que lo evalúan para ver si padece COVID-19. De ser posible, póngase una mascarilla antes de que lleguen los servicios de emergencia médica.

Interrupción del aislamiento domiciliario

Los pacientes confirmados con COVID-19 deben permanecer bajo precauciones de aislamiento domiciliario hasta que se piense que el riesgo de transmisión secundario a otras personas es bajo. La decisión de interrumpir las precauciones de aislamiento domiciliario debe tomarse caso por caso, tras consultar a proveedores de atención médica y a los departamentos de salud estatales y locales.