



Kentucky Public Health

Prevent. Promote. Protect.

Guía para hacer cuarentena en el hogar tras una posible exposición a la COVID-19

Usted ha recibido esta comunicación porque es probable que haya estado expuesto a la COVID-19. Debe tomar ciertas medidas para cuidarse y para tratar de no contagiar a otros.

Es importante saber que, si bien puede no sentirse enfermo, es posible que tenga el coronavirus y podría transmitirlo a los demás. **A partir de ahora, es muy importante que se separe de otras personas por los próximos 14 días.** Esto es lo que debe hacer en su hogar para evitar la propagación de la COVID-19.

Tenga en cuenta que, durante la cuarentena en el hogar, tendrá representantes del Departamento de Salud Pública local a su disposición.

Es muy importante que se quede en cuarentena en su hogar porque la COVID-19 se transmite con facilidad y puede ser muy peligrosa. Las personas infectadas transmiten la COVID-19 por medio de secreciones respiratorias (moco y pequeñas gotas de tos), estornudos, la risa, el canto y el habla. Puede causar enfermedades graves, como neumonía, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia orgánica y, en casos poco frecuentes, la muerte.

Cientos de habitantes de Kentucky que han contraído la COVID-19 se han recuperado, y muchos informan haber tenido síntomas leves o no haber notado ningún síntoma. Sin embargo, es importante tener en cuenta que la COVID-19 se trata de un virus muy grave; por eso, es importante que usted haga ciertas cosas y evite otras durante los siguientes 14 días o hasta que el representante del Departamento de Salud Pública local le diga que ya es seguro dejar de hacer la cuarentena en su hogar.

Pautas para hacer la cuarentena en el hogar de forma segura

Tómese la temperatura una vez al día y anótela. El representante del Departamento de Salud Pública local se comunicará con usted para saber qué temperatura tiene y su estado de salud general.

Quédese en casa, excepto para recibir atención médica. No vaya al trabajo, a la escuela ni a espacios públicos; no use transporte público, viajes compartidos ni taxis. Descanse y manténgase hidratado.

Sepárese de las otras personas que viven en su hogar. En lo posible, quédese un cuarto diferente de las otras personas que viven en su hogar. Use un cuarto de baño separado, si hay uno disponible. No reciba visitas en su casa.

Llame con anticipación antes de visitar al médico. Antes de cualquier cita médica, llame al médico y avise que le están haciendo un seguimiento por COVID-19. Esto ayudará a que el consultorio médico tome medidas para prevenir que otras personas queden expuestas.

Colóquese una mascarilla que le cubra la nariz y la boca. Use una mascarilla que le cubra la nariz y la boca si tiene que estar cerca de otras personas. Si no puede ponerse una mascarilla para cubrirse, limite el tiempo que pasa en la misma habitación con otras personas y cúbrase de algún otro modo para toser y estornudar. No use mascarillas ni protectores faciales en niños menores de dos años.

Cúbrase cuando tosa y estornude. Cúbrase la boca y la nariz con un papel tisú cuando tosa o estornude, o bien hágalo en la manga. Descarte el papel tisú usado en un cesto de basura con bolsa y lávese las manos de inmediato con agua y jabón como mínimo durante 20 segundos.

Lávese las manos. Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón como mínimo durante 20 segundos y de forma minuciosa. Puede usar desinfectante de manos a base de alcohol si no hay agua y jabón. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca si no se lavó las manos.

Evite compartir artículos domésticos. No debe compartir platos, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas, sábanas ni otros artículos con las otras personas que viven en su hogar. Después de usar estos artículos, debe lavarlos bien con agua y jabón.

Limpie todos los días las superficies de contacto frecuente. Algunas superficies de contacto frecuente son los teléfonos, el control remoto, las encimeras, las superficies de las mesas, las perillas de las puertas, los accesorios del baño, los retretes, los teclados, las tablets y las mesitas de noche.

Observe sus síntomas. Notifíquelo al médico y a al Departamento de Salud Pública local si tiene síntomas. Los síntomas de la COVID-19 incluyen fiebre (temperatura superior a 100.4°), tos, dificultad respirar, falta de aliento, escalofríos, músculos rígidos o adoloridos, o nueva pérdida del gusto o del olfato.

Busque atención médica de inmediato si tiene cualquiera de estos signos de alerta de emergencia de COVID-19: problemas para respirar, dolor persistente o presión en el pecho, confusión nueva o incapacidad de despertarse, y labios o rostro azulados. Llame al 911 si tiene una urgencia médica y notifíquelo al operador que usted cree que podría tener COVID-19. Si puede, colóquese una mascarilla antes de que llegue la ayuda médica.

Quédese en cuarentena el tiempo que le indique el personal del Departamento de Salud Pública local. De nuevo, deberá hacer cuarentena por 14 días desde la última exposición a la COVID-19, a menos que el personal del Departamento de Salud Pública le diga lo contrario. El personal le dirá cuándo puede terminar su cuarentena voluntaria.

Medidas de prevención para cuidadores y miembros del hogar

Si usted vive con una persona a la que le están haciendo un seguimiento por COVID-19 o cuida de ella, tenga en cuenta las siguientes medidas:

- Cuando sea posible, no cuide a nadie si usted corre un mayor riesgo de contraer una enfermedad grave por COVID-19. Las personas con mayor riesgo incluyen aquellas de más de 60 años y quienes tengan sistemas inmunitarios comprometidos o enfermedades crónicas, como cardiopatías, nefropatías y neumopatías crónicas, y diabetes. Mantenga a estas personas lejos de la persona en cuarentena.
- No reciba visitas en el hogar, a menos que sean esenciales para atender a la persona.
- Los demás miembros del hogar deben quedarse en otra casa o en otro lugar de residencia. Si esto no es posible, deben quedarse en otra habitación o estar separados de la persona lo más que se pueda. Se deben usar cuartos de baño separado, si hay disponibles. Si deben compartir el lugar, asegúrense de que la habitación tenga una buena ventilación. Deben comer en habitaciones o en áreas separadas.
- La persona en cuarentena debe usar una mascarilla cuando esté cerca de otras personas. El cuidador debe usar guantes cuando esté en contacto con la sangre, las heces u otros fluidos corporales de la persona en cuarentena. El cuidador también debe usar una mascarilla cuando esté en la misma habitación que la persona en cuarentena.
- Asegúrese de comprender y poder ayudar a la persona a seguir las instrucciones del médico con respecto a los medicamentos y a la atención. Debe ayudar a la persona con sus necesidades básicas en el hogar y dar apoyo para traer las compras, los medicamentos con receta y otras necesidades personales.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón como mínimo durante 20 segundos y de forma minuciosa. Puede usar desinfectante de manos a base de alcohol si no hay agua y jabón. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Evite compartir artículos domésticos, como platos, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas, sábanas, artículos electrónicos (como los celulares) u otros artículos con una persona a la que se le está haciendo un seguimiento por COVID-19. Después de que la persona use estos artículos, debe límpielos bien (consulte el apartado «Lave bien las prendas» a continuación).
- Limpie todos los días las superficies de contacto frecuente, como las encimeras, las superficies de las mesas, las perillas de las puertas, los accesorios del baño, los retretes, los teléfonos, los teclados, las tablets y las mesitas de noche.
 - o Lea las etiquetas de los productos de limpieza y siga las recomendaciones indicadas. Las etiquetas contienen instrucciones de uso seguro y eficaz de los productos de limpieza, incluso las precauciones que se debe tomar al aplicar el producto.
 - o También puede usar una solución de blanqueador diluido o un desinfectante doméstico con una etiqueta que indique que está aprobado por la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos («EPA-approved»). Para preparar una solución de blanqueador en su casa, añada 1 cucharada de blanqueador a 1 cuarto de galón (4 tazas) de agua. Para tener una mayor cantidad, añada ¼ de taza de blanqueador a 1 galón (16 tazas) de agua. Use todos los días una solución recién preparada de blanqueador si no tiene productos comerciales.
 - o Si está usando un dormitorio y un cuarto de baño separados, solo limpie el área alrededor de la persona que está en cuarentena cuando sea necesario, por ejemplo, en caso de que el área esté sucia. Esto ayudará a limitar el contacto con la persona en cuarentena. Si siente que puede hacerlo, la persona en cuarentena puede limpiar su propio espacio. Alcance a la persona en cuarentena los suministros de aseo personal.

- o Si se comparte el cuarto de baño, la persona que está en cuarentena debe limpiar y luego desinfectar el área después de cada uso. Si esto no es posible, use una mascarilla y espere el mayor tiempo posible desde que la persona en cuarentena usó el cuarto de baño antes de entrar a limpiar y usarlo.
- Lave bien las prendas.
 - o Quite de inmediato y lave las prendas o las sábanas que tengan sangre, fluidos corporales, o secreciones o excreciones.
 - o No sacuda las prendas.
 - o Use guantes descartables cuando manipule objetos sucios y lávese las manos de inmediato después de quitarse los guantes.
 - o Lea y siga las indicaciones de las etiquetas de las prendas y del detergente. En general, lave y seque las prendas a la temperatura más alta recomendada en la etiqueta.
- Use un cesto de basura con bolsa. Coloque los guantes descartables y otros artículos contaminados en un cesto de basura con bolsa. Use guantes al sacar las bolsas de basura y lávese las manos inmediatamente después.
- Esté atento a los síntomas de la persona en cuarentena. Si la persona empieza a tener fiebre (temperatura superior a 100.4°), síntomas respiratorios o falta de aliento, llame a su médico y avísele que a la persona se le está haciendo un seguimiento por COVID-19. Esto ayudará a que el consultorio del médico tome medidas para limitar posibles exposiciones.
- Controle su propio estado de salud. Tómese la temperatura una vez al día. Observe si tiene síntomas, como fiebre (temperatura superior a 100.4°), tos, dificultad respiratoria, falta de aliento, escalofríos, músculos rígidos o adoloridos, dolor de garganta o nueva pérdida del gusto o del olfato. **Si usted o cualquier persona en su hogar tienen alguno de estos síntomas, comuníquese de inmediato con su médico.**
- Hágale cualquier pregunta a su médico o al Departamento de Salud Pública local.

Recuerde que los representantes del Departamento de Salud Pública local están a su disposición si tiene preguntas o inquietudes. También puede visitar el sitio web del Departamento de Salud Pública de Kentucky puede llamarnos a la línea directa de COVID-19 al (800) 722-5725. Para obtener más información sobre la COVID-19, ingrese a [kycovid.19.ky.gov](https://www.ky.gov/covid-19).

Gracias por hacer su parte en cuidarse y ayudar a prevenir una mayor propagación de la COVID-19.