

INSTRUCCIONES PARA EVITAR LA TRANSMISIÓN DEL VIRUS COVID-19

Recomendaciones para los pacientes **que no** presentan síntomas (asintomáticos):

Si **no** tiene ningún síntoma, pero cree que estuvo en contacto con una persona infectada con el virus COVID-19, debe seguir las recomendaciones que detallamos a continuación:

1. Manténgase a una distancia mínima de 6 pies (2 metros) de las demás personas. No acuda a lugares públicos o donde se reúnen muchas personas, tales como sitios de entretenimiento, centros comerciales, iglesias o museos.
2. **Manténgase alejado(a) de las personas mayores de 60 años que tengan problemas de salud o de quienes padezcan enfermedades autoinmunes o cuyo sistema inmunitario esté debilitado.**
3. No permita que los niños y los adolescentes frecuenten sitios públicos mientras las escuelas estén cerradas, para que de esta forma disminuya la transmisión del virus.
4. Lávese las manos frecuentemente. Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con pañuelos desechables o con el antebrazo. Limpie y desinfecte constantemente todas las superficies que utiliza a diario. No comparta con nadie ningún artículo de uso personal o utensilios.
5. Si tiene síntomas, permanezca en su casa y tome las medidas indicadas para los pacientes sintomáticos, las cuales se detallan a continuación. Si tiene dudas sobre estas medidas o si nota que sus síntomas empeoran, llame al médico.

Recomendaciones para los pacientes **que presentan** síntomas (sintomáticos):

Si tiene fiebre, tos o se le dificulta respirar, debe seguir las recomendaciones que detallamos a continuación:

1. Permanezca en su casa y salga únicamente si necesita acudir al médico. No vaya al trabajo, a la escuela ni acuda a lugares públicos.
2. No viaje en taxi o bus, no utilice ningún medio de transporte compartido con otras personas, ni ningún otro tipo de transporte público.
3. Póngase en cuarentena: manténgase totalmente aislado(a) de las personas y las mascotas que viven en su casa.
4. De ser posible, utilice un baño que sea solo para usted.
5. Si tiene que compartir la habitación con otras personas, póngase una mascarilla (tapabocas) para evitar que transmita el virus.
6. Aunque no existen evidencias de que las mascotas puedan contagiarse con el virus COVID-19, por precaución, manténgase alejado de ellas.
7. Si tiene una cita médica, llame al consultorio antes de acudir e informe que posiblemente está infectado(a) por el virus. De esta manera, se tomarán las precauciones necesarias para evitar que otros se contagien.
8. Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable o con la manga de su camisa. Tire los pañuelos dentro de la bolsa de la basura (no lo haga directamente en la caneca) y lávese las manos inmediatamente con agua y jabón por lo menos durante 20 segundos.
9. Lávese bien las manos frecuentemente con agua y jabón, por lo menos durante 20 segundos. Si no tiene agua y jabón al alcance, puede desinfectárselas con un gel antiséptico (*hand sanitizer*) a base de alcohol, siempre y cuando las manos no se vean sucias. Si no se ha podido lavar las manos, no se toque los ojos, la nariz o la boca.
10. No comparta con otras personas o con las mascotas platos, vasos o tazas, cubiertos, toallas, sábanas y cobertores u otros artículos de uso personal. Una vez que utilice estos artículos, se deben lavar minuciosamente con agua tibia y jabón.

11. Vigile sus síntomas. Si estos empeoran, por ejemplo, si no puede respirar o tiene dolor en el pecho, solicite atención médica inmediatamente. Recuerde que antes de acudir al consultorio, clínica o centro hospitalario, debe llamar e informar al personal sobre sus síntomas y la posibilidad de haberse infectado por el virus. Ellos tomarán las medidas necesarias para evitar que se infecten otras personas.
12. Si necesita atención médica inmediata, llame al 911, e informe que le han diagnosticado la enfermedad del coronavirus o que posiblemente está infectado(a) por el virus que la ocasiona. Si es posible, póngase una mascarilla (tapabocas) mientras espera a que llegue la ambulancia o el personal que atiende las urgencias médicas extrahospitalarias.

LOS PACIENTES DIAGNOSTICADOS CON CORONAVIRUS COVID-19 QUE ESTÉN AISLADOS EN CASA, PUEDEN SUSPENDER EL AISLAMIENTO SI PRESENTAN LAS SIGUIENTES CONDICIONES:

- Han pasado por lo menos 3 días (72 horas) *desde que la fiebre desapareció naturalmente (sin que haya tomado medicamentos para bajarla), y, además,* ya no tose como antes, ya no se le dificulta tanto respirar y los demás problemas respiratorios han mejorado.
- **Además de lo anterior,** han pasado 7 días *desde que aparecieron los primeros síntomas.*