

# Guía provisional para prevenir la propagación de la enfermedad de Coronavirus 2019 (COVID-19) en los hogares y Comunidades residenciales, y el cuidado de una persona en aislamiento domiciliario.

26 de marzo de 2020

La mayoría de las personas que se enferman de COVID-19 tendrán solamente una enfermedad leve y deberían recuperarse en casa. \* Cuidarse y recuperarse en casa puede ayudar a detener la propagación del virus COVID-19 y ayudar a proteger a las personas que están en riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19. Esta guía provisional puede ayudar a evitar que el virus se propague entre las personas en sus hogares y en otras comunidades residenciales.

***\*¡Importante!** Los adultos mayores y las personas de cualquier edad con ciertas condiciones médicas subyacentes graves como las enfermedades pulmonares, enfermedades del corazón o diabetes están en [mayor riesgo](#) para desarrollar complicaciones más graves de la enfermedad COVID-19 y debe buscar atención médica tan pronto como comiencen los síntomas.*

## Esta guía proporciona:

1. información básica sobre cómo el virus COVID-19 se transmite de persona a persona
2. Precauciones para las personas con infección confirmada o sospechada del virus COVID-19.
3. Medidas preventivas para miembros de la familia, la pareja y otras personas que cuidan de una persona en el hogar que está siendo investigado o tiene síntomas o confirmada por laboratorio de la infección de COVID-19.
4. Cuando poner fin al aislamiento casa (quedarse en casa)

## Esta guía provisional está dirigida a:

- [Las personas con infección confirmada o sospechada del virus COVID-19](#), incluyendo las personas investigadas, que no necesitan ser hospitalizados y que pueden recibir cuidados en el hogar.
- [Las personas con infección confirmada del virus COVID-19](#), que fueron hospitalizados y luego se determine que es médicamente estable para volver a casa.
- Miembros de la familia, la pareja y otras personas que cuidan a una persona con la infección sintomática o confirmada por laboratorio del virus COVID-19 en el hogar o en otro entorno no sanitario.

El personal de atención médica a domicilio por favor referirse a Prevención provisional de [la infección y Recomendaciones de Control](#) para pacientes con conocidos o pacientes en investigación para 2019 nuevo coronavirus (COVID-19) en un centro de salud (link en ingles)

## 1. Información básica sobre cómo el virus COVID-19 transmite de persona a persona.

El virus COVID-19 se transmite entre las personas que están en contacto cercano (a una distancia de aproximadamente 6 pies) a través de las gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose o estornuda.

El contacto cercano se define como-

- Estar a una distancia de un caso COVID-19 de aproximadamente 6 pies (2 metros) durante un período prolongado de tiempo (10 minutos o más); estrecho contacto puede ocurrir cuando se cuida, o vive con, visitando, o al compartir un área de atención de salud o sala de espera con un caso del virus COVID-19.
- o
- Se tiene contacto directo con secreciones infecciosas de un caso COVID-19 (por ejemplo, al toser)

## 2. Precauciones para las personas con infección confirmados o sospechosos del virus COVID-19.

Su proveedor de atención médica y el personal de salud pública evaluarán si puede ser atendido en casa. Si se determina que usted no necesita ser hospitalizado y se puede aislar en casa, se le dará seguimiento por parte del personal de su departamento de salud local o estatal. Debe seguir los pasos de prevención listados a continuación hasta que un proveedor de atención médica o departamento de salud local o estatal le indique que puede volver a sus actividades normales.

**Quedarse en casa excepto para recibir atención médica** Debe restringir las actividades fuera de su casa, excepto para recibir atención médica. No vaya al trabajo, la escuela, o áreas públicas. Evitar el uso de transporte público, servicios como uber, o los taxis.

### **Separarse de otras personas y animales en su casa**

Personas: En la medida de lo posible, debe permanecer en una habitación específica y lejos de otras personas en su hogar. También de ser posible, se debe utilizar un baño separado.

Animales: No acaricie mascotas u otros animales cuando están enfermos. [Ver COVID-19 y Animales](#) para más información. (link en ingles)

**Llamar antes de visitar a su médico** Si usted tiene una cita médica, llame su doctor o clínica de salud y explique que tiene o puede tener la infección COVID-19. Esto ayudará a llevar la oficina de atención médica a tomar acciones para evitar que otras personas se infecten o se expongan.

**Use un cubrebocas.** Usted debe usar una mascarilla o cubrebocas cuando esté cerca de otras personas (por ejemplo, compartiendo una habitación o vehículo) o mascotas y

antes de entrar a la oficina de un profesional de la salud o doctor. Si usted no es capaz de usar una mascarilla (por ejemplo, debido a que le causa dificultad para respirar), entonces las personas que viven con usted no deben permanecer en la misma habitación, o deben usar un cubrebocas si entran en su habitación.

**Cúbrase al toser o estornudar** Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Tire los pañuelos usados en un bote de basura forrado; lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos o limpiarse las manos con un gel antibacterial a base de alcohol que contenga de 60 a 95% de alcohol, cubriendo toda la superficie de las manos y frotándolas hasta que se sientan en seco. El jabón y el agua son recomendables si las manos están visiblemente sucias.

**Lávese las manos con frecuencia** Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos o limpie las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contiene de 60 a 95% de alcohol, cubra toda la superficie de las manos y frotándolas hasta que se sientan en seco. El jabón y el agua se recomiendan si las manos están visiblemente sucias. Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sucias.

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

**Limpiar todo “alto contacto” de superficies cotidiana** Las superficies de alto contacto incluyen mostradores, mesas, manijas de puertas, accesorios de baño, aseos, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche, estas se deben limpiar todos los días. También, limpie las superficies que puedan tener los fluidos de la sangre, heces, o fluidos del cuerpo en ellos. Utilice un spray para hogar o toallitas de limpieza, siguiendo las instrucciones de la etiqueta. Las etiquetas contienen instrucciones para el uso seguro y eficaz del producto de limpieza que incluye precauciones que debe tomar cuando se aplica el producto, tales como el uso de guantes y asegurarse de que se tenga una buena ventilación durante el uso del producto.

**Monitoree sus síntomas** Busque atención médica de inmediato si su enfermedad empeora (por ejemplo, dificultad para respirar).

**Antes de** buscar atención médica, llame a su proveedor de atención médica o clínica de salud e indique que usted tiene, o están siendo evaluado del virus COVID-19. Utilice un cubrebocas antes de entrar en las instalaciones. Estas medidas ayudarán a la oficina del proveedor de atención médica o clínica de salud a evitar que otras personas en la oficina o sala de espera queden expuestos a la infección. Pregunte a su proveedor de atención médica para llamar al departamento de salud local o estatal. Las personas que se ponen bajo vigilancia activa o auto-monitoreo facilitado deberán seguir las instrucciones proporcionadas por el departamento de salud local o profesionales de la salud en el trabajo, según sea el caso.

Si usted tiene una emergencia médica y necesita al 911, notifique al personal del centro de control que tiene, o está siendo evaluado para el virus COVID-19. Si es posible, use un cubrebocas antes de que lleguen los servicios médicos de emergencia.

### **3. Medidas preventivas para miembros de la familia, la pareja y las personas que cuidan a una persona en la casa que está siendo investigado, es sintomático o tiene una infección confirmada por laboratorio del virus COVID-19**

Los contactos cercanos de una persona que está bajo investigación presentan síntomas o tiene una infección confirmada por laboratorio del virus COVID-19, debe seguir de cerca su salud. Los síntomas del virus COVID-19 incluyen fiebre igual o superior a 100.4 (F) y los síntomas respiratorios como tos o falta de aire. Si los síntomas que se desarrollan son **ligeros** y usted regularmente no busca asistencia sanitaria, quédese en casa por:

- 7 días desde el inicio de los síntomas OR
- 72 horas después de que la fiebre haya desaparecido sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre y haya una mejora significativa en los síntomas
- EL QUE SEA MÁS LARGO.

**Los cuidadores y los contactos cercanos con personas que presenten estos síntomas también deben seguir las siguientes recomendaciones:**

- Tener a la mano información del contacto de atención médica o clínica de salud. Asegúrese de que entiende y puede ayudar al paciente a seguir las instrucciones de su médico para la atención y medicamento(s).
- Monitorear la persona por posible empeoramiento de los síntomas.
- Si la persona a la que cuida está empeorando, llame a su proveedor de salud y explique que la persona tiene o se sospecha que tiene virus COVID-19. Esto ayudará a la oficina del proveedor de atención médica a tomar acciones para evitar que otras personas en la oficina o sala de espera se puedan infectar.
- Este pendiente de las **señales de emergencia** del virus COVID-19 y requiera **atención médica de inmediato**. Las señales de emergencia incluyen: \*
  - Dificultad para respirar
  - El dolor persistente o presión en el pecho
  - Confusión al hablar o incapacidad para despertar
  - los labios azulados o la cara

\* Esta lista no es del todo inclusiva. Por favor, consulte a su proveedor de atención médica para cualquier otro síntoma que sean severos o que le conciernen.

- Si el paciente tiene una emergencia médica y hay que llamar al 911, notifique al personal del centro de control que el paciente tiene o se sospecha que tiene

COVID-19. De ser posible trate de poner una máscara quirúrgica al paciente antes de que lleguen los servicios médicos de emergencia.

- Evitar la propagación de gérmenes en el cuidado de una persona enferma. La persona enferma debe permanecer en una habitación, lejos de otras personas, incluido usted mismo, tanto como sea posible.
  - De ser posible, tenga un baño separado para uso exclusivo de la persona enferma.
  - Evitar compartir artículos personales para el hogar, como son platos, toallas y sábanas.
  - Si los cubrebocas están disponibles, haga que la persona que está cuidando utilice un cubrebocas cuando este cerca de la gente, incluido usted.
  - Si la persona enferma no puede obtener o usar un cubrebocas, de ser posible usted deberá usar uno mientras la persona(s) se encuentran en la misma habitación.
  - Si la persona enferma tiene que estar cerca de otros (dentro del hogar, en un vehículo, o de la oficina del doctor), se debe usar un cubrebocas.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de interactuar con la persona enferma. Si jabón y agua no están disponibles, **utilizar un desinfectante para las manos que contiene al menos 60% de alcohol**. Cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que se sientan en secas.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Limpiar todas las superficies que se tocan a menudo, como mostradores, mesas, y manijas de puertas todos los días
  - Utilice los aerosoles de limpieza de uso doméstico o toallitas de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta.
  - Consulte a [la Agencia de Protección Ambiental para obtener una lista de los desinfectantes aprobados para prevenir el virus COVID-19](#). (Link en inglés)
- Lavado de ropa a fondo.
  - Si la ropa está sucia, use guantes desechables y mantenga los artículos sucios lejos de su cuerpo, mientras esos se lavan. Lávese las manos inmediatamente después de quitarse los guantes.
- Proporcionar tratamiento para los síntomas
  - Asegúrese de que la persona enferma bebe mucho líquido para mantenerse hidratado y debe estar en absoluto reposo en casa.
  - El uso de medicamentos de venta libre pueden ayudar con los síntomas.
  - Para la mayoría de las personas, los síntomas duran unos días y se mejoran después de una semana.

- Ayudar al paciente con sus necesidades básicas en el hogar y proporcione apoyo para conseguir víveres, medicamentos y otras necesidades personales.
- Los miembros de la casa deben permanecer en otra habitación o ser separado del paciente tanto como sea posible. Los miembros del hogar deben utilizar de ser posible, un dormitorio independiente y cuarto de baño independiente al de la persona enferma.
- Prohibir a los visitantes que no tienen una necesidad esencial para estar en la casa.
- Los miembros de la casa deben cuidar de las mascotas en la casa. No acariciar mascotas u otros animales, mientras se está enfermo.
- Evitar compartir artículos para el hogar con el paciente. Usted no debe compartir platos, vasos, copas, utensilios para comer, toallas, sábanas, u otros artículos. Después de que el paciente utiliza estos elementos, se deben lavar a fondo.
- Coloque todos los guantes usados desechables, cubrebocas y otros artículos contaminados en un recipiente de sellado antes de deshacerse de ellos con otros residuos domésticos. Lávese las manos (con agua y jabón o con un desinfectante para manos a base de alcohol) inmediatamente después de manipular estos elementos. El jabón y el agua deben utilizarse preferentemente si las manos están visiblemente sucias.
- Discutir cualquier pregunta adicional con su departamento de salud estatal o local o profesional de la salud.

#### 4. Cuándo terminar Home Aislamiento

Los pacientes confirmados o sospechosos por laboratorio del virus COVID-19 deben permanecer bajo aislamiento precautorio en casa hasta el riesgo de transmisión secundaria hacia otros se indique sea es baja. La decisión de interrumpir las precauciones de aislamiento en casa debe basarse en estas directrices.

- **La persona bajo aislamiento** puede salir de casa después de
  - 1) Haber pasado al menos 7 días desde que aparecieron por primera vez sus síntomas Q

- 2) No han tenido fiebre durante al menos 72 horas (es decir, tres días completos de no tener fiebre sin el uso de la medicina que reduce la fiebre) Y
- 3) Otros síntomas han mejorado (por ejemplo, cuando su tos o falta de aire han mejorado)

## Recursos adicionales (en Ingles)

- [Interim Guidance for Implementing Home Care of People Not Requiring Hospitalization for 2019 Novel Coronavirus \(COVID-19\)](#)
- [Interim Infection Prevention and Control Recommendations for Patients with Known or Patients Under Investigation for 2019 Novel Coronavirus \(COVID-19\) in a Healthcare Setting](#)
- [Animals and COVID-19](#)
- [Interim US Guidance for Risk Assessment and Public Health Management of Persons with Potential 2019 Novel Coronavirus \(COVID-19\) Exposure in Travel-associated or Community Settings.](#)
- [Caring for Someone at Home.](#)

Última actualizado 26 de marzo del 2020.