

# ¿Cómo me autoaíslo?

*De su equipo de atención médica del Centro de Salud Familiar*

1. Quédese en casa lejos del trabajo, la escuela y de otros lugares públicos. Si debe salir, evite usar cualquier tipo de transporte público, transporte compartido o taxis.
2. Monitoree sus síntomas con cuidado. Si sus síntomas empeoran, llame a su proveedor de atención médica de inmediato.
3. Descanse y manténgase hidratado. Use Tylenol para la fiebre. Evite el ibuprofeno y otros AINES (como Aleve o naproxeno).
4. Si tiene una cita médica, llame al proveedor de atención médica con anticipación y dígame que tiene o puede tener COVID-19.
5. Para emergencias médicas, llame al 911 y notifique al personal de despacho que tiene o puede tener COVID-19.
6. Cubra su tos y estornudos (con el codo, no la mano).
7. Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos o límpiense las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol.
8. En la medida de lo posible, quédese en una habitación específica y lejos de otras personas en su hogar. Además, debe usar un baño separado, si está disponible. Si necesita estar cerca de otras personas dentro o fuera de la casa, use un cubrebocas.
9. Evite compartir artículos personales con otras personas en su hogar, como platos, toallas y sábanas.
10. Limpie todas las superficies que se tocan con frecuencia, como mostradores, mesas y perillas de las puertas. Use aerosoles o toallitas de limpieza doméstica de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta.

# ¿Cuándo suspendo el autoaislamiento?

*De su equipo de atención médica del Centro de Salud Familiar*

Si le diagnosticaron COVID-19 y tuvo síntomas y se le indicó que se cuidara en su hogar, puede interrumpir el aislamiento en el hogar en las siguientes condiciones:

- NO ha tenido fiebre (Temp > 100.4) durante 3 días (72 horas) sin usar medicamentos para reducir la fiebre (como acetaminofeno / Tylenol)

Y

- Ha tenido una mejoría en los síntomas respiratorios.

Y

- Han transcurrido al menos 7 días *desde que aparecieron sus síntomas por primera vez.*