

¿Cómo me autoaíslo?

Para personas que actualmente tienen COVID-19

De los médicos de su equipo de atención en Waco Family Medicine

1. Quédese en casa lejos del trabajo, la escuela y de otros lugares públicos. Si debe salir, evite usar cualquier tipo de transporte público, viajes compartidos o taxis.
2. Supervise sus síntomas cuidadosamente. Si sus síntomas empeoran, llame a su proveedor de atención médica de inmediato.
3. Descanse y manténgase hidratado/a. 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 operador que tiene o puede tener COVID-19.
6. Cúbrase al toser y estornudar (con el codo, no con la mano).
7. Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos, o lávese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos un 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 picaportes. Use aerosoles o toallitas de limpieza doméstica de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta.

¿Cuándo suspendo el autoaislamiento?

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

Han pasado al menos 5 días *desde que aparecieron los primeros síntomas*. El día en que comenzaron sus síntomas se considera Día 0.

Y

Ha tenido mucha mejoría en los síntomas respiratorios.

Y

NO ha tenido fiebre (temperatura > 100.4) durante 24 horas sin usar medicamentos para reducir la fiebre (como acetaminofeno/Tylenol, ibuprofeno, etc.)

Y

Puede ponerse el cubrebocas de manera efectiva (cubrebocas muy ajustado en todos los lugares) durante 5 días adicionales (10 días en total). Muchos niños no pueden usar el cubrebocas de manera efectiva. Cualquier persona que no pueda usar el cubrebocas de manera efectiva debe aislarse durante 10 días.