

Instrucciones de aislamiento para personas que tienen o probablemente tengan COVID-19

El COVID-19 es muy contagioso, si dio positivo o tiene síntomas, debe aislarse para evitar propagar la enfermedad a su familia, amigos y comunidad.

¿Cuánto tiempo debo aislarme?

Debe aislarse durante al menos 5 días completos después de que comiencen los síntomas (o después de la fecha de su primera prueba positiva si no tiene síntomas). Puede terminar el aislamiento después de 5 días si la prueba da negativo (es preferible una prueba de antígeno) el día 5 o después, siempre que no tenga fiebre y sus síntomas mejoren. De lo contrario, debe aislarse durante 10 días completos y continuar hasta que ya no tenga fiebre. El día 1 es el día *después* de que comienzan los síntomas (o *después* del día de su primera prueba positiva, sólo si nunca tuvo síntomas). Cuente desde el día 1 y haga la prueba el día 5 (o después), para ver si puede terminar el aislamiento *después* del día 5. Use una mascarilla que se ajuste bien cuando esté cerca de otras personas, especialmente cuando se encuentre en interiores, durante 10 días, incluso si deja de aislarse antes. Consulte la sección [Obtener el Mayor Provecho de su Mascarilla](#) para más información.

¿Cómo debo aislarme?

- Quédese en casa excepto para recibir atención médica. No reciba visitas.
- Use una mascarilla bien ajustada cuando esté cerca de otras personas, incluso en el hogar, especialmente cerca de cualquier persona que no esté vacunada, que tenga un sistema inmunitario débil o que tenga un [mayor riesgo](#) de contraer una enfermedad grave de COVID-19.
- Lávese las manos con frecuencia; de lo contrario, use desinfectante con al menos un 60% de alcohol.
- Desinfecte cualquier superficie que toque con frecuencia. Use un baño separado o desinfecte un baño compartido después de cada uso.
- Evite estar en la misma habitación que otras personas, especialmente aquellas que [tengan más probabilidades de enfermarse](#), como las que:
 - Tengan más de 65 años, estén embarazadas o tengan sobrepeso severo.
 - Tengan una enfermedad crónica (como cáncer, diabetes, enfermedad cardíaca/pulmonar).
 - Tengan un sistema inmunológico débil.
- Si debe estar en un espacio compartido, abra las ventanas cuando sea posible (o use purificadores de aire portátiles y extractores de aire) y asegúrese de que todos usen una mascarilla bien ajustada.



Llame al 911 si comienza a tener señales de advertencia de emergencia:

- Dificultad para respirar
- Presión o dolor en el pecho
- Color azulado en el rostro o en los labios
- Confusión o dificultad para despertar
- Otros síntomas graves

Si llama al 911, dígame al personal de despacho que tiene COVID-19.



Escanee el código QR para ver los enlaces interactivos en este folleto.



¿Cómo puedo cuidarme en casa?

El cuidado adecuado en el hogar (como descansar y beber líquidos) ayuda a la mayoría de las personas a mejorar sin necesidad de hospitalización. Puede tomar medicamentos de venta libre, como se indica en el frasco, para aliviar la fiebre y el dolor. Comuníquese con su proveedor de atención médica sobre el tratamiento y cualquier pregunta sobre su cuidado médico, especialmente si tiene un mayor riesgo de enfermarse gravemente o si sus síntomas empeoran.

