

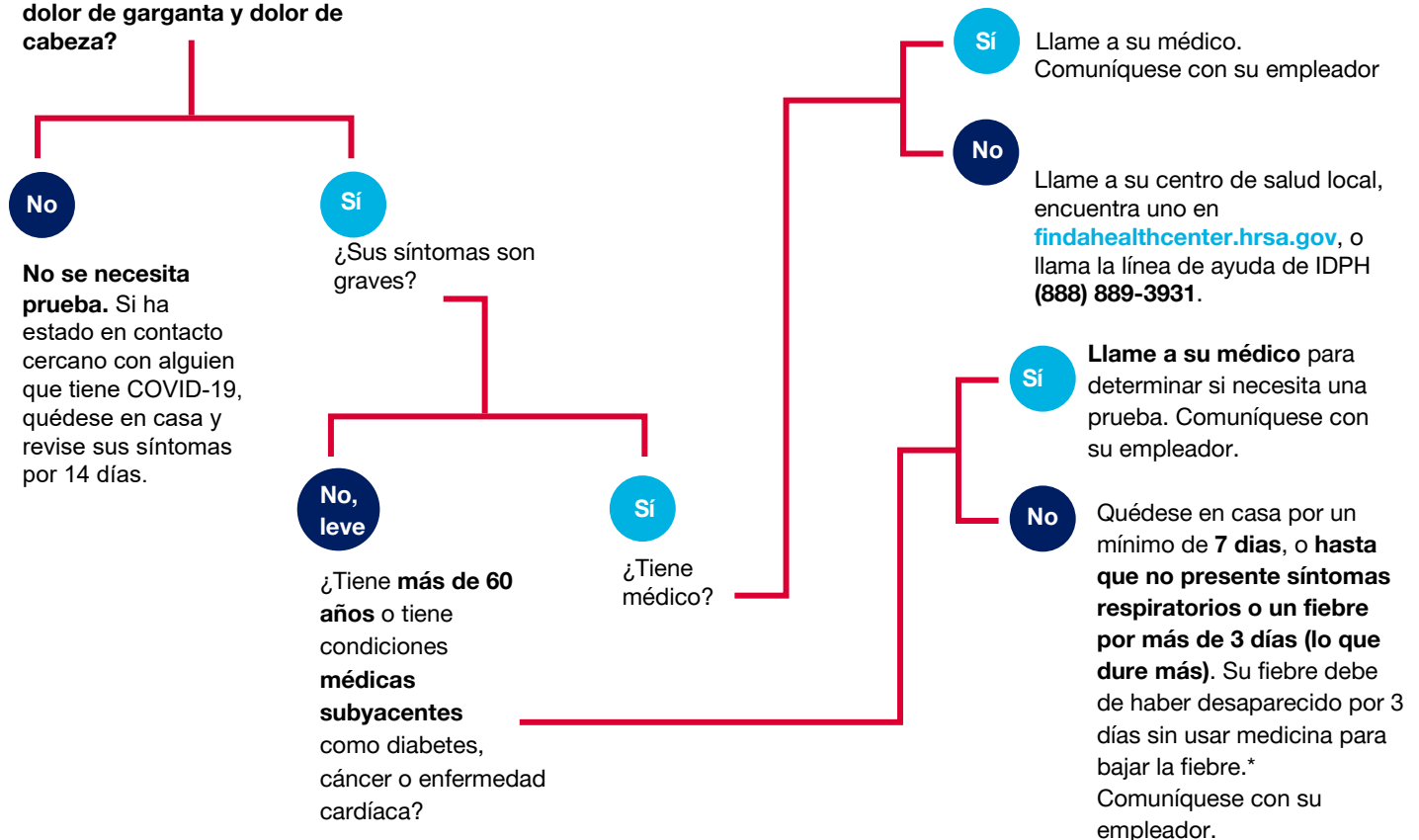
# Tengo síntomas, ¿qué debo hacer?



Collaboratory for  
Health Justice

**COVID-19 es una enfermedad respiratoria y los síntomas más comunes son fiebre, tos y falta de aliento. Estos pueden aparecer en cualquier lugar de 2 a 14 días después de haber sido expuestos.** No hay tratamiento ni cura para COVID-19. Para la mayoría de las personas, la enfermedad es generalmente leve y puede ser manejada con seguridad en el hogar. Las pruebas solo se recomiendan para personas que tienen un mayor riesgo de padecer enfermedades graves, como personas mayores de 60 años o con condiciones de salud subyacentes. Todos, independientemente de los síntomas, deben practicar distanciamiento social y buena higiene de manos.

¿Tiene síntomas- fiebre, tos, dificultad para respirar, dolores musculares, secreción nasal, dolor de garganta y dolor de cabeza?



# Preguntas Frecuentes sobre el Distanciamiento y Desinfección en el hogar



## ¿Cómo puedo proteger mi hogar cuando tengo que salir a hacer mandados?

- Evite las multitudes y las reuniones sociales. Mantenga al menos 6 pies de distancia de otras personas.
- No toque las superficies que se tocan con frecuencia en las áreas públicas, como los botones del elevador y los pasamanos.
- No utilice el transporte público, como el tren o el autobús, si es posible. Si debe utilizar el transporte público, mantenga una distancia de 6 pies de otros pasajeros tanto como sea posible. Lávese las manos o use desinfectante para manos lo antes posible después de salir del transporte público.
- No viaje en automóvil con miembros de diferentes hogares.
- Use un cubrebocas de tela para ayudar a retrasar la propagación de COVID-19.
- Lávese las manos inmediatamente cuando regrese a casa.
- Mantenga una distancia física entre usted y las personas de mayor riesgo en su hogar.



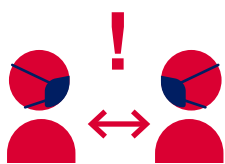
## ¿Qué hago si alguien en mi casa está enfermo?

Debe monitorear su salud para detectar si tiene fiebre, tos, dificultad para respirar, pérdida de sabor u olfato, dolor muscular o dolor de cabeza durante los 14 días posteriores al último contacto cercano con una persona enferma con COVID-19. Si tiene alguna condición que pueda aumentar el riesgo de una enfermedad grave (si tiene 60 años de edad o más o que tenga condiciones médicas subyacentes), comuníquese con su proveedor de atención médica y dígame que estuvo expuesto a alguien con COVID-19. Debe evitar los lugares públicos durante 14 días y, si aún está trabajando, notifique a su empleador. También debe tomar estas acciones preventivas cotidianas:

- Minimice el contacto cercano entre la persona que está enferma y otros miembros del hogar lo mejor que pueda.
  - o La persona que está enferma debe usar un paño que cubra la cara en casa. Las cubiertas de tela para la cara no deben colocarse en niños pequeños menores de 2 años, o cualquier persona que tenga problemas para respirar o que no pueda quitar la cubierta sin ayuda.
  - o Los que están enfermos deben mantenerse separados de otras personas en el hogar lo mas que sea posible. Si es posible, deben quedarse en otra habitación y usar un baño separado, y solo debe limpiar estas áreas separadas cuando sea necesario.
  - o Asigne solo una persona en el hogar que cuide a la persona que está enferma y le lleve comida a la persona enferma.
  - o Evite compartir artículos personales como teléfonos, platos, toallas, juguetes u otros artículos.
  - o No tener visitantes innecesarios.
- Protéjase lavándose las manos con frecuencia durante 20 segundos con agua y jabón, especialmente ...

# Preguntas Frecuentes sobre el Distanciamiento y Desinfección en el hogar

- o Después de limpiar artículos (como lavar los platos)
- o Después de quitarse los guantes
- o Antes y después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- o Después de usar el baño
- o Antes de comer o preparar comida
- o Después del contacto con animales o mascotas
- o Antes y después de brindar atención de rutina a otra persona que necesita asistencia (como un niño)



## ¿Qué sucede si no puedo mantener la distancia en el hogar?

- Si hay un baño compartido, la persona enferma debe limpiar y desinfectar después de cada uso. Si esto no es posible, el cuidador debe esperar el mayor tiempo posible antes de limpiar y desinfectar.
- Si tiene que compartir espacio, asegúrese de que la habitación tenga un buen flujo de aire. Abra la ventana y encienda un ventilador (si es posible) para aumentar la circulación de aire. Mejorar la ventilación ayuda a eliminar las gotas respiratorias del aire.
- La persona enferma debe permanecer en un área de la casa y comer en un área separada. Mantenga 6 pies entre la persona que está enferma y otros miembros del hogar.
- Para dormir, coloque las camas al menos a 6 pies de distancia y duerma de pies a cabeza, si es posible. Coloque una cortina u otro divisor físico (como cortina de baño, manta, cartulina) para separar la cama de la persona enferma de otras camas.



## ¿Qué son las "superficies de alto contacto" que debo limpiar regularmente?

Mostradores, perillas de las puertas, interruptores de luz, baños, teléfonos, computadoras, mesas y sillas, barandas, controles remotos, tronas y andadores son algunas de las superficies que debe limpiar regularmente. La limpieza con agua y jabón debería ser suficiente si no está expuesto a covid-19. Lávese las manos cuando haya terminado de limpiar o desinfectar. El uso de guantes solo se recomienda si la solución de limpieza que está utilizando requiere el uso de guantes.

## ¿Cómo desinfecto?

Antes de desinfectar, primero debes limpiar la superficie. La limpieza consiste en usar jabón / detergente, agua y fricción para eliminar físicamente la suciedad y los gérmenes de las superficies. La limpieza antes de desinfectar reduce la propagación de la infección más que la desinfección sola. Las sustancias químicas como los desinfectantes destruyen casi todas las infecciones por gérmenes. Siempre lea las etiquetas de los productos que está utilizando. Lea [más sobre una limpieza más segura aquí](#).



# Preguntas Frecuentes sobre el Distanciamiento y Desinfección en el hogar

Si usa guantes, los guantes deben desecharse después de cada limpieza. Si se usan guantes reutilizables, esos guantes deben estar dedicados a la limpieza y desinfección de superficies para COVID-19 y no deben usarse para otros fines. Lávese las manos inmediatamente después de quitarse los guantes. Si no se usan guantes, asegúrese de **lavarse las manos** inmediatamente después.

Para **superficies duras**, primero limpie el objeto con agua y jabón u otro detergente. Si no esta expuesta/o al Covid-19, entonces la limpieza con agua y jabón debería ser suficiente. Si usa un desinfectante doméstico, lea la etiqueta y use según las indicaciones.

- **Estos desinfectantes** cumplen con los criterios de la EPA para su uso contra COVID-19. Si usa cloro, cree una solución de cloro mezclando 1/3 taza de cloro en 1 galón de agua o 4 cucharaditas de cloro por litro de agua. Limpie la superficie con esta mezcla. Permita el tiempo de contacto adecuado como se indica en la etiqueta del producto. Enjuague con agua y deje secar al aire.

Para **aparatos electrónicos**, considere el uso de fundas que se puedan limpiar. Use toallitas o aerosoles a base de alcohol que contengan al menos un 70% de alcohol para desinfectar las pantallas táctiles. Seque bien las superficies para evitar la acumulación de líquidos.

Para **superficies blandas**, como pisos alfombrados, tapetes y cortinas, elimine la contaminación visible si está presente y límpiela con agua y jabón o con los limpiadores apropiados indicados para su uso en estas superficies. Después de la limpieza, lave los artículos con una configuración de agua más cálida y seque los artículos por completo. De lo contrario, **desinfecte con un desinfectante doméstico registrado por la EPA**.

Para **lavar ropa**, lave las piezas usando una configuración de agua más cálida y apropiada para y seque las piezas completamente. La ropa sucia de una persona enferma se puede lavar con las piezas de otras personas.

- No agite la ropa sucia. Esto minimizará la posibilidad de dispersar virus a través del aire.
- Limpie y desinfecte las cestas. Si es posible, considere colocar un forro de bolsa que sea desechable (se puede tirar) o lavar.

## Resources:

Guía de la CDC, para familias grandes o extensas que viven en el mismo hogar.  
[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/living-in-close-quarters.pdf](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/living-in-close-quarters.pdf)

Guía de la CDC, para hacer mandados esenciales.  
<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html>

Guía de la CDC para limpiar y desinfectar su hogar.  
[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html)

Guía de los CDC para cuidar a alguien que está enfermo en casa.  
[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html)

Orientación de la CDC: ¿Qué hacer si está enfermo?  
[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html)

Universidad de Washington, Escuela de Salud Pública. Estrategias de limpieza, desinfección y desinfección más seguras para reducir y prevenir la transmisión de COVID-19.  
[osha.washington.edu/sites/default/files/documents/FactSheet\\_Cleaning\\_Final\\_UWDEOHS\\_0.pdf](http://osha.washington.edu/sites/default/files/documents/FactSheet_Cleaning_Final_UWDEOHS_0.pdf)

