

# Medidas para ayudar a prevenir la propagación del COVID-19 si está enfermo

**Siga los pasos a continuación:** si está enfermo con COVID-19 o cree que podría tener esta enfermedad, siga los pasos a continuación para cuidarse a sí mismo y ayudar a proteger a otras personas de su hogar y comunidad.

Quédese en casa, excepto para conseguir atención médica



- **Quédese en casa:** la mayoría de las personas con COVID-19 tienen una enfermedad leve y pueden recuperarse en su casa sin atención médica. No salga de su casa, excepto para buscar atención médica. No visite áreas públicas.
- **Manténgase en contacto con su médico.** Llame antes de recibir atención médica. Asegúrese de obtener atención médica si tiene problemas para respirar o tiene algún [signo de advertencia de emergencia](#), o si considera que se trata de una [emergencia](#).
- **Evite el transporte público:** evite usar el transporte público, los vehículos compartidos y los taxis.

Sepárese de las demás personas y mascotas de su casa (aislamiento en el hogar)



- **Permanezca alejado de otras personas:** tanto como sea posible, permanezca lejos de los demás. Si es posible, debe permanecer en una "habitación para enfermos" y alejado de las demás personas y mascotas de su casa. Use un baño aparte, si es posible.
  - Consulte [El COVID-19 y los animales](#) si tiene alguna pregunta acerca de las mascotas.

**Página relacionada:** [Si alguien en su casa está enfermo](#) | [El COVID-19 y los animales](#)



Llame antes de ir al médico

- **Llame con anticipación:** muchas visitas médicas de rutina se están posponiendo o realizando por teléfono o telemedicina.

- Si tiene una cita médica que no puede posponer, llame al consultorio de su médico e infórmeles que tiene o podría tener COVID-19. Esto ayudará al personal del consultorio a protegerse y proteger a otros pacientes.

Si está enfermo, use una cubierta de tela para la cara sobre su nariz y boca



- Debe usar una [cubierta de tela para la cara](#) sobre su nariz y boca si debe estar con otras personas, incluso en casa.

**Nota:** Durante la pandemia del COVID-19, las mascarillas de uso médico están reservadas para los trabajadores de la salud y cierto personal de respuesta a emergencias. Es posible que deba improvisar una cubierta de tela para la cara con una bufanda o un pañuelo.

**Más detalles:** [Cubiertas de tela para la cara](#)

Cúbrase la nariz y la boca al toser y estornudar



- **Cúbrase:** cubra su boca y nariz con un pañuelo al toser o estornudar.
- **Deseche:** bote los pañuelos desechables usados en un cesto de basura con una bolsa de plástico adentro.
- **Lávese las manos:** lávese las manos de inmediato con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, límpielas con un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 % de alcohol.

Límpiese las manos con frecuencia



- **Lávese las manos:** lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Esto es de suma importancia luego de sonarse la nariz, toser o estornudar, después de ir al baño, y antes de comer o preparar comidas.
- **Desinfectante de manos:** si no dispone de agua y jabón, use un desinfectante de manos a base de alcohol con al menos un 60 % de alcohol, y cubra toda la superficie de sus manos frotándolas entre sí hasta sentir las secas.

- **Agua y jabón:** el agua y el jabón son la mejor opción, en especial si las manos están visiblemente sucias.
- **Evite el contacto:** evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

**Más detalles:** [Consejos sobre el lavado de manos](#)

Evite compartir artículos del hogar de uso personal



- **No los comparta:** no comparta platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas o ropa de cama con otras personas de su hogar.
- **Lávalos bien luego de cada uso:** luego de usar estos artículos, lávelos bien con agua y jabón o colóquelos en el lavaplatos.

Limpie todas las superficies de "contacto frecuente" todos los días

Limpie las superficies de contacto frecuente en su área de aislamiento

("habitación del enfermo" y baño) todos los días; permita que un cuidador limpie y desinfecte las superficies de alto contacto en otras áreas del hogar.

- **Limpie y desinfecte:** limpie rutinariamente las superficies de contacto frecuente en la "habitación del enfermo" y el baño. Permita que otra persona limpie y desinfecte las superficies en las áreas comunes, pero no su habitación y baño.



- Si un cuidador u otra persona necesita limpiar y desinfectar la habitación o el baño de una persona enferma, debe hacerlo según sea necesario. El cuidador u otra persona debe usar mascarilla y esperar tanto como sea posible luego de que la persona enferma haya usado el baño.

Las superficies de contacto frecuente incluyen teléfonos, controles remotos, mostradores, mesones, manijas de puertas, grifería del baño, inodoros, teclados, tabletas y mesas de noche.

- **Limpie y desinfecte las áreas que puedan tener sangre, heces o líquidos corporales en su superficie.**

- **Desinfectantes y limpiadores de uso doméstico:** limpie el área u objeto con agua y jabón u otro detergente si está sucio. Luego, use un desinfectante de uso doméstico.
  - - Asegúrese de seguir las instrucciones que figuran en la etiqueta para garantizar un uso seguro y eficaz del producto. Muchos productos recomiendan mantener la superficie húmeda durante algunos minutos para asegurar la eliminación de los gérmenes. Muchos también recomiendan tomar ciertas precauciones, como usar guantes y asegurarse de tener buena ventilación mientras esté usando el producto.
    - La mayoría de los desinfectantes de uso doméstico registrados en la EPA deberían ser efectivos. Podrá encontrar una lista completa de desinfectantes [aquí](#) [cono de sitio externo](#).

**Más detalles:** [Guía completa para la desinfección](#)

Vigile sus síntomas



- Los síntomas comunes del COVID-19 incluyen fiebre y tos. La dificultad para respirar es un síntoma más grave que significa que debe recibir atención médica.
- **Si tiene dificultades para respirar, busque atención médica, pero llame con anticipación.**
  - Llame a su médico o sala de emergencias antes de ir, e infórmeles acerca de sus síntomas. Ellos le dirán qué hacer.
- **Use una cubierta de tela para la cara (que cubra la nariz y la boca):** colóquese la cubierta de tela para la cara al salir de su casa o cuando esté con otras personas. No necesita usar la cubierta de tela para la cara si está solo. Si no puede ponerse una cubierta de tela para la cara (por ejemplo, porque tiene dificultad para respirar), cúbrase de alguna otra manera al toser y estornudar. Procure mantenerse a al menos 6 pies de distancia de otras personas. Esto ayudará a proteger a las personas que lo rodean.
- **Siga las instrucciones de cuidado de su proveedor de atención médica y departamento de salud local:** las autoridades de salud locales le brindarán indicaciones sobre cómo verificar sus síntomas y notificar la información.

