

Cómo mantenerse seguro en casa

Si tengo COVID-19, síntomas de COVID-19 o estuve expuesto, ¿cómo puedo protegerme y proteger a mi familia y mi comunidad?



Usted debe aislarse o ponerse en cuarentena si:

1) Tiene uno o más síntomas de COVID-19*

Consulte sfdph.org/dph/files/ig/Translations/Guidance-Isolation-and-Quarantine-Spanish.pdf para saber cuánto tiempo debe aislarse dependiendo de los resultados de su prueba y su situación actual.

Si usted ya se vacunó contra el COVID-19:
Hable con su proveedor de atención médica para saber si necesita hacerse una prueba de COVID-19 y determinar cuánto tiempo debe aislarse.

2) Una persona con la que usted tuvo contacto cercano** dio positivo a la prueba de COVID-19

Usted debe ponerse en cuarentena por al menos 10 días a partir de la fecha de su último contacto. Consulte más información en sfdph.org/dph/files/ig/translations/Guidance-quarantine-duration-spanish.pdf.

Si usted ya se vacunó contra el COVID-19:
Consulte espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/fully-vaccinated-guidance.html.

3) Usted dio positivo a la prueba de COVID-19

Debe aislarse hasta que:

- 1) Hayan pasado 10 días desde que iniciaron sus síntomas,
- 2) Sus síntomas hayan mejorado, Y
- 3) No haya tenido fiebre por al menos 24 horas sin tomar medicamentos para reducirla.

Si presenta síntomas, debe aislarse durante 10 días a partir de la fecha en que le hicieron su prueba.

* Consulte sfdph.org/dph/files/ig/Translations/COVID-19-symptoms-spanish.pdf para ver una lista de los síntomas.

** “Contacto cercano” significa que usted estuvo a menos de 6 pies de distancia de la persona infectada durante un periodo de al menos 15 minutos en total durante el transcurso de un día.

Si usted dio positivo a la prueba de COVID-19 durante los últimos 3 meses, hable con su proveedor de atención médica sobre lo que debe hacer a continuación.

¿Qué significa aislarse o ponerse en cuarentena?

Quedarse en casa y no ir a trabajar, ni a la escuela, ni salir a lugares públicos.

Encuentre al reverso de esta página los consejos sobre cómo mantenerse seguro mientras se queda en casa.



[sfdcp.org/
IsolationAndQuarantine](https://sfdcp.org/IsolationAndQuarantine)



City & County of San Francisco



No salga de su casa a menos que sea para recibir atención médica.

- Evite ir al trabajo, a la escuela y a lugares públicos
- Evite usar el transporte público, vehículos para viajes compartidos y taxis
- Evite recibir visitas, a menos que vayan a cuidarle



Si vive con otras personas

- **Manténgase en una habitación aparte,** especialmente cuando esté durmiendo, comiendo y cuando no tenga puesto el cubrebocas.
- **Si comparte el baño:**
 - Encienda los extractores de aire del baño
 - Abra las ventanas
 - Jale la palanca del inodoro con la tapa cerrada
 - Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos
- **Use un cubrebocas.** Haga que las demás personas en la casa también usen un cubrebocas.
- **Abra las ventanas.** El virus puede acumularse en el aire de los espacios interiores, así que permita que entre aire fresco lo más que se pueda.
- **Limite su contacto con otras personas y mascotas.**
- **Lave y desinféctese sus manos con frecuencia.**
- **Evite preparar alimentos para otras personas.**
- **Limpie y desinfecte las superficies de uso frecuente.**
- **No comparta** utensilios, platos, toallas ni ropa de cama.



Cuide de sí mismo

- Descanse y beba muchos líquidos.
- Tome un medicamento de venta libre como acetaminofén (Tylenol®) o ibuprofeno (Motrin® o Advil®) para reducir la fiebre y el dolor. Cuando se trate de niños menores de 2 años, primero consulte a su médico.



Puede pedirle ayuda a amigos y familiares

Recuérdelos que deben usar un cubrebocas y lavarse las manos para que puedan hacer las siguientes cosas de forma segura:

- Dejarle comida y bebidas en su puerta
- Llevarle medicamentos para que sus síntomas mejoren
- Ayudarle a cuidar sus hijos, padres, otras personas que dependan de usted y sus mascotas

Si no puede aislarse o ponerse en cuarentena donde vive actualmente, llame al 311 para recibir asistencia con alojamiento, comida u otras necesidades.

