



The Commonwealth of Massachusetts
Oficina Ejecutiva de Salud y Servicios Humanos
Departamento de Salud Pública
Oficina de Enfermedades Infecciosas y Ciencias de
Laboratorio 305 South Street, Jamaica Plain, MA
02130

CHARLES D. BAKER
Governador

KARYN E. POLITO
Teniente Governador

MARYLOU SUDDERS
Secretaria

MONICA BHAREL, MD, MPH
Comisionado

Tel: 617-624-6000
www.mass.gov/dph

Información y Orientación para las Personas en Aislamiento debido a COVID-19

Se requiere que usted se aisle (se separe) de otras personas porque se le ha diagnosticado un caso confirmado de infección con el 2019 Novedoso (nuevo) Coronavirus (COVID-19) o porque tuvo una exposición de alto riesgo a COVID-19 y ahora tiene síntomas.

El COVID-19 está causado por un virus. Se propaga a través de las secreciones respiratorias (mucosidad y gotas de la tos y los estornudos) de una persona infectada y puede causar una enfermedad grave como la neumonía (infección pulmonar) y, en algunos casos raros, la muerte.

Debe permanecer en aislamiento hasta que una autoridad de salud pública (el Departamento de Salud Pública de Massachusetts o su Junta de Salud local) le diga que puede salir de su casa. Una autoridad de salud pública estará en contacto con usted diariamente y realizará otra evaluación 14 días después de la fecha en que se confirme su infección. Una autoridad de salud pública confirmará que puede salir de su casa una vez que se determine que el riesgo de infectar a otros es bajo.

Durante el período de aislamiento, puede que no tenga visitantes en el lugar donde se está aislando. Si debe compartir la vivienda con otra persona, entonces esa persona estará sujeta a la cuarentena. Si alguien en su casa es un niño pequeño, está embarazada, inmunocomprometido o tiene una condición crónica de corazón, hígado, pulmón o riñón, o es mayor de 65 años, esa persona corre un riesgo particular si tiene contacto con usted durante el aislamiento.

Su junta local de salud y el Departamento de Salud Pública de Massachusetts trabajarán con usted para identificar a cualquier persona, incluidos los miembros de su hogar, que se considere que ha estado expuesta al aod hará las recomendaciones de cuarentena necesarias.

Esta hoja informativa le proporciona información sobre lo que *debe* y *no debe* hacer mientras esté aislado. Si tiene preguntas después de leerla, puede llamar a su Junta de Salud local, o al Departamento de Salud Pública de Massachusetts que está disponible 24/7 en el 617-983-6800.

Mientras esté en cuarentena debe seguir estas instrucciones:

1. No salga de su casa excepto para recibir atención médica urgente. Si debe salir de su casa para recibir atención médica urgente, use una mascarilla, como una mascarilla quirúrgica, si está disponible. Llame al médico antes de ir y dígame que está en cuarentena debido a la exposición al COVID-19. Para la protección de los demás, debe usar un auto personal o llamar a una ambulancia para ir a su proveedor de atención médica. No tome el transporte público, ni comparta el viaje (por ejemplo, Uber o Lyft), ni taxis bajo ninguna circunstancia
2. Use una mascarilla, como una mascarilla quirúrgica, si está disponible, si debe estar en contacto con otras personas. Si no está disponible, trate de mantener una distancia de seis pies de los demás; cuando esto no sea posible, limite su tiempo de acercamiento a las personas a cinco minutos o menos.
3. No tenga visitas en su casa.
4. Si es posible, otras personas no deben vivir en su casa mientras usted esté aislado allí.
5. No comparta el dormitorio o el baño con nadie más.
6. No comparta las toallas o las sábanas o mantas con otras personas.
7. Lave su ropa por separado de la ropa de otras personas.
8. No comparta los utensilios para comer o beber con otras personas. Lave los utensilios normalmente en un lavavajillas o a mano con agua tibia y jabón.
9. Cúbrase la boca y la nariz al toser o estornudar y tire los pañuelos de papel en un contenedor de basura forrado. Luego lávese las manos.
10. Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón, use un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol.

Cualquier persona con la que tengas que entrar en contacto en tu casa debería:

1. Permanezcan conscientes de su salud y cuidense de sí mismos:
 - a. Una fiebre (temperatura superior a 100.3 grados). Deberían tomar su temperatura por la mañana y por la noche.
 - b. Otros síntomas como la tos, la dificultad para respirar, la falta de aliento, los escalofríos, la rigidez o el dolor muscular, el dolor de cabeza o la diarrea.
2. Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón, deben usar un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60%.
3. Use una mascarilla, como una mascarilla quirúrgica, si está disponible, cuando estén en estrecho contacto con usted si no puede usar una mascarilla. Si no está disponible, trate de mantener una distancia de seis pies de los demás; cuando esto no sea posible, limite su tiempo de acercamiento a las personas a cinco minutos o menos. Deben tener cuidado de tocar sólo las partes de la máscara que van alrededor de las orejas o detrás de la cabeza. No toquen la parte delantera de la máscara. Deben lavarse las manos inmediatamente con agua y jabón después de quitarse la máscara.
4. Usar guantes desechables si necesitan tener contacto directo con sus fluidos corporales. (saliva/escupitajo, mucosidad, orina, heces, vómito) o manipular la ropa sucia. Quítese los guantes con cuidado sin tocar el exterior de los mismos, tírelos y lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante para manos a base de alcohol.

Si alguien en su casa desarrolla alguno de estos síntomas, contacte con el departamento de salud local o con el Departamento de Salud Pública de Massachusetts en los siguientes números de teléfono.

Si necesitan buscar atención médica, deben llamar a su proveedor de atención médica antes de ir y decirles que pueden haber estado expuestos a COVID-19.

Otro consejo para evitar que tus gérmenes se dispersen::

1. Sus guantes, pañuelos, máscaras y otra basura deben ser puestos en una bolsa, atada cerrada, and puesta con otra basura doméstica.
2. Su lavandería puede ser hecha en una lavadora estándar usando agua tibia y detergente. Se puede usar blanqueador pero no es necesario. No sacuda la ropa sucia y evite que la ropa sucia toque la piel o la ropa de alguien.
3. Las superficies de la casa que toque o que se ensucien con sus fluidos corporales (saliva/ escupitajo, moco, orina, heces, vómito) deben limpiarse y desinfectarse con un desinfectante doméstico según las instrucciones de la etiqueta. Use guantes para la limpieza.
4. El baño debe limpiarse todos los días con un desinfectante doméstico según las instrucciones de la etiqueta. Use guantes mientras limpia.

¿Cuánto tiempo debe seguir estas instrucciones?

Deberá permanecer aislado durante el tiempo que sea posible para usted propagar la infección a otros. Una autoridad de salud pública (MDPH o su junta local de salud) estará en contacto con usted diariamente y le dirá cuando puede dejar de aislarse. Ellos lo evaluarán regularmente y determinarán si necesita permanecer aislado o si el riesgo de infección para otros es lo suficientemente bajo como para que pueda dejar de estarlo.

¿Preguntas?

Por favor, llame a su proveedor de atención médica, a su consejo de salud local o al Departamento de Salud Pública de Massachusetts si tiene alguna pregunta.

1. Su proveedor de atención médica _____

Nombre: _____

Numero de Telefono: _____ O

2. Su consejo de salud local (Pueblo/Ciudad) _____

Pueblo o Ciudad: _____

Persona de Contacto: _____ OR

Numero de Telefono: _____

3. El Departamento de Salud Pública de Massachusetts

Epidemiólogo de turno

Telefono: (617) 983-6800 (7 días a la semana/24 horas al día)

Gracias por su cooperación activa en mantener a usted, su familia y su comunidad saludables y seguros.

Fecha proporcionada al paciente: _____

Proporcionado por (nombre): _____

Cualquier otra instrucción específica puede escribirse aquí o adjuntarse con hojas adicionales (el anexo de hojas adicionales debe anotarse aquí):