



The Commonwealth of Massachusetts
Executive Office of Health and Human Services
Department of Public Health
Bureau of Infectious Disease and Laboratory Sciences
305 South Street, Jamaica Plain, MA 02130

CHARLES D. BAKER
Governor
Karyn E. Polito
Lieutenant Governor

**Información y pautas
para personas en aislamiento
por COVID-19**

MARYLOU SUDDERS
Secretary
MONICA BHAREL, MD, MPH
Commissioner
Tel.: 617-624-6000
www.mass.gov/dph

Usted tiene la obligación de aislarse (separarse) de otras personas porque ha recibido un diagnóstico como caso confirmado de infección con el Nuevo Coronavirus de 2019 (COVID-19) o porque usted tuvo una exposición de alto riesgo a la COVID-19 y ahora tiene síntomas.

La COVID-19 está causada por un virus. Se transmite por medio de las secreciones respiratorias (moco y gotitas al toser y estornudar) de una persona infectada y puede causar una enfermedad grave como la neumonía (infección pulmonar) y, en algunos casos raros, la muerte.

Usted debe permanecer en aislamiento hasta que una autoridad de salud pública (el Departamento de Salud Pública de Massachusetts, MDPH, o su junta de salud local) le notifique que puede salir de su casa. Una autoridad de salud pública confirmará que usted puede salir de su casa una vez que se determine que el riesgo de contagiar a otras personas es bajo. Para la mayoría de los pacientes, este período de aislamiento obligatorio durará aproximadamente 10 días, pero puede prolongarse si sus síntomas continúan.

Durante el período de aislamiento, usted no puede recibir visitas en el lugar donde se está aislando. Si debe compartir su vivienda con otra persona, entonces esa persona deberá ponerse en cuarentena. Si alguna persona en su hogar es un niño pequeño, mujer embarazada, persona inmunodeficiente o tiene una enfermedad crónica del corazón, hígado, pulmones o riñones, o tiene más de 65 años de edad, esa persona se encuentra en particular riesgo si ha tenido contacto con usted durante su aislamiento. Si alguna persona con la que usted tiene contacto se ajusta a esta descripción, por favor infórmele a su junta de salud local o al Departamento de Salud Pública de Massachusetts para que puedan tomarse medidas para proteger a estas personas.

Su junta de salud local y el Departamento de Salud Pública de Massachusetts colaborarán con usted para identificar a las personas que se considere que han estado expuestas, incluidas aquellas que viven en su hogar, y les darán las recomendaciones de cuarentena obligatoria.

Esta hoja informativa le brinda información sobre *lo que debe hacer* y *lo que no debe hacer* mientras esté en aislamiento. Si tiene preguntas después de leer esto, usted puede llamar a su junta de salud local o al Departamento de Salud Pública de Massachusetts que está disponible las 24 horas al 617-983-6800.

Mientras esté en aislamiento usted debería seguir estas instrucciones:

1. No salga de su casa, excepto para obtener atención médica. Si usted debe salir de su casa para obtener atención médica de urgencia, use una mascarilla, como una mascarilla de tela o de tipo quirúrgico. Si no hay una disponible, trate de mantener una distancia de seis pies (2 metros) de otras personas; cuando esto no sea posible, limite su tiempo cerca de otras personas a cinco minutos o menos tiempo. Llame al proveedor de atención médica antes de ir y dígame que usted tiene la infección de COVID-19. Por la protección de los demás, usted debería usar un automóvil personal o llamar a una ambulancia para ir a ver a su proveedor de atención médica. **No tome transporte público, transporte compartido (p. ej., Uber o Lyft) o taxis bajo ninguna circunstancia.**
2. Use una mascarilla, como una mascarilla de tela o de tipo quirúrgico, si debe estar en contacto con otras personas. Si no hay una disponible, trate de mantener una distancia de seis pies (2 metros) de otras personas; cuando esto no sea posible, limite su tiempo cerca de otras personas a cinco minutos o menos tiempo.
3. No reciba visitas en su casa.
4. Si es posible, otras personas no deberían vivir en su hogar mientras usted está en aislamiento allí.
5. No comparta un dormitorio o baño con nadie más.
6. No comparta toallas ni ropa de cama con otras personas.
7. Lave su ropa por separado de la ropa de otras personas.
8. No comparta utensilios para comer o beber con otras personas. Lave los utensilios normalmente en un lavavajillas o a mano con agua caliente y detergente.
9. Cúbrase la boca y la nariz al toser o estornudar y arroje los pañuelos de papel en un bote de basura forrado. Luego lávese las manos.
10. Lávese las manos a menudo con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no tiene a mano agua y jabón, use un desinfectante para las manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol.

Todas las personas con las que usted tenga contacto (incluidas las personas en su hogar) deberían:

1. Prestar atención a su estado de salud y fijarse si tienen lo siguiente:
 - a. Fiebre (temperatura de más de 100.3 grados Fahrenheit o 38 grados centígrados). Deberían tomarse la temperatura por la mañana y por la noche.
 - b. Otros síntomas como tos, dificultad para respirar, falta de aliento, escalofríos, rigidez o dolor muscular, dolor de cabeza o diarrea.
2. Lavarse las manos a menudo con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no hay disponible agua y jabón, deberían usar un desinfectante para las manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol.
3. Usar una mascarilla, como una mascarilla de tela o de tipo quirúrgico, si tienen contacto cercano con usted. Si no hay una disponible, deben tratar de mantener una distancia de seis pies (2 metros) de otras personas; cuando esto no sea posible, deben limitar su tiempo cerca de otras personas a cinco minutos o menos tiempo. Deberían tener cuidado de tocar solamente las partes de la mascarilla que van alrededor de las orejas o detrás de la cabeza. No se debe tocar el frente de la mascarilla. Deberían lavarse las manos inmediatamente con agua y jabón después de quitarse la mascarilla.
4. Usar guantes desechables si tienen contacto directo con sus líquidos corporales (saliva, moco, orina, heces, vómito) o si se ocupan de su ropa sucia. Deben quitarse los guantes con cuidado sin tocar el exterior de los guantes, arrojar los guantes a la basura y lavarse las manos con agua y jabón o usar un desinfectante para las manos a base de alcohol.

Si alguna persona en su hogar tiene alguno de estos síntomas, comuníquese con el departamento de salud local o el Departamento de Salud Pública de Massachusetts a los números de teléfono a continuación.

Si necesitan buscar atención médica, deberían llamar a su proveedor de atención médica antes de ir y decirle que podrían haber tenido una exposición a la COVID-19.

Otros consejos para evitar la propagación de microbios:

1. Sus guantes, pañuelos de papel, mascarillas y demás desechos deben colocarse en una bolsa, bien cerrada, y junto con la basura doméstica.
2. Puede lavar su ropa en una lavadora común con agua caliente y jabón de lavar. Puede usarse lejía, pero no es necesario. No sacuda la ropa sucia y evite que su ropa entre en contacto con la piel o la ropa de otra persona.
3. Las superficies en el hogar que usted toque o que se ensucien con sus líquidos corporales (saliva, moco, orina, heces, vómito) deberían limpiarse y desinfectarse con un desinfectante doméstico según las indicaciones de la etiqueta. Use guantes al limpiar.
4. Su baño debería limpiarse todos los días con un desinfectante doméstico según las indicaciones de la etiqueta. Use guantes al limpiar.

¿Por cuánto tiempo debe seguir estas instrucciones?

Usted deberá permanecer en aislamiento por todo el tiempo que usted pudiera transmitir la infección a otras personas. Una autoridad de salud pública (el MDPH o su junta de salud local) estará en contacto con usted y le dirá cuándo puede dejar de aislarse. Para la mayoría de los pacientes, el período de aislamiento obligatorio es de 10 días, pero puede prolongarse si sus síntomas persisten, si su enfermedad empeora y requiere hospitalización o si es inmunodeficiente.

¿Preguntas?

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

1. **Nombre de su proveedor de atención médica:** _____
Teléfono: _____
2. **Junta de salud local (Municipio/Ciudad):** _____
Persona de contacto y número de teléfono: _____
3. **Departamento de Salud Pública de Massachusetts: Teléfono del epidemiólogo de guardia: (617) 983-6800 (7 días a la semana/24 horas del día)**

Muchas gracias por su cooperación activa para proteger su salud y seguridad y la de su familia y su comunidad.

Fecha de entrega al paciente: _____
Provista por (nombre): _____

Pueden adjuntarse instrucciones adicionales u hojas informativas según corresponda.