



Información de autoaislamiento para el paciente con COVID-19

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), una persona en cuarentena debe ser aislada debido a que tiene un alto riesgo de desarrollar una enfermedad infecciosa o ha dado positivo para una enfermedad infecciosa. En este caso, hablamos de la enfermedad infecciosa en el coronavirus llamada COVID-19.

Si sospecha o confirma que tiene COVID-19, usted ayudará a proteger a su familia, amigos y la comunidad de la posible exposición a esta enfermedad contagiosa al seguir las pautas de autoaislamiento. Seguir las pautas de autoaislamiento es especialmente importante para mantener seguras a las personas más vulnerables de su familia y comunidad, tales como los ancianos y las personas con afecciones médicas crónicas.

¿Cuánto tiempo debo estar en autoaislamiento?

Esto dependerá de los resultados de sus pruebas individuales y del riesgo de exposición. Deberá estar en autoaislamiento al menos hasta que los resultados de sus pruebas estén de vuelta. Su médico clínico de atención médica le informará qué hacer una vez que revise los resultados con usted.

¿Cómo puedo controlar mi salud en casa mientras estoy en autoaislamiento?

1. Quédese en casa lejos del trabajo, la escuela y lejos de otros lugares públicos. Si debe salir, evite usar cualquier tipo de transporte público, vehículo compartido o taxis.
2. En la medida de lo posible, quédese en una habitación específica y lejos de otras personas en su hogar. Debe usar un baño separado si hay uno disponible. Use una mascarilla si necesita estar cerca de otras personas dentro o fuera de la casa.
3. Evite compartir artículos personales con otras personas en su hogar, como platos, toallas y ropa de cama.
4. Limpie todas las superficies que se tocan con frecuencia, como encimeras, mesas y perillas de puertas, con desinfectante. Use aerosoles o toallitas de limpieza doméstica de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta.
5. Monitoree minuciosamente sus síntomas. Si sus síntomas empeoran, llame a su médico de inmediato.
6. Cúbrase al toser y estornudar.
7. Lávese las manos con frecuencia con jabón y agua tibia durante al menos 20 segundos o límpielas con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60 por ciento de alcohol.
8. Descanse y manténgase hidratado.
9. Si tiene una cita médica, llame al consultorio de su médico clínico de atención médica con anticipación e informe que tiene o puede tener COVID-19.
10. Para emergencias médicas, llame al 911 y notifique al personal de despacho que tiene o puede tener COVID-19.



He dado positivo para COVID-19. ¿Cómo sabré si puedo finalizar el autoaislamiento?

Llame a su médico clínico de atención médica para hablar sobre los pasos específicos que debe seguir antes de que pueda finalizar el autoaislamiento. No debe finalizar el autoaislamiento hasta que hable con su médico clínico.

Estas son pautas generales de los CDC para personas con COVID-19:

Si no se le va a realizar una prueba para determinar si aún es alguien contagioso, puede salir de casa después de que hayan ocurrido estas tres cosas:

- No ha tenido fiebre durante al menos 72 horas (tres días completos sin fiebre sin usar el medicamento que reduce la fiebre)
Y
- Otros síntomas han mejorado (por ejemplo, cuando la tos o la falta de aire han mejorado)
Y
- Han transcurrido al menos diez días desde que aparecieron sus síntomas por primera vez

Si se le va a realizar una prueba para determinar si aún es alguien contagioso, puede salir de casa después de que hayan ocurrido estas tres cosas:

- Ya no tiene fiebre (sin usar el medicamento que reduce la fiebre).
Y
- Otros síntomas han mejorado (por ejemplo, cuando la tos o la falta de aire han mejorado)
Y
- Recibió dos pruebas negativas seguidas, con 24 horas de diferencia. Su médico seguirá las pautas de los CDC.

¿Dónde puedo ir para obtener más información?

- Llame a su consultorio de atención primaria de confianza de Nuvance Health. En Nuvance Health, puede programar una [Virtual Visit](#) y tener una consulta remota con un médico clínico de atención médica.
- Si tiene preguntas o inquietudes generales, llame a la **Línea directa comunitaria para la COVID-19** de Nuvance Health al 1-888-667-9262.
- Para obtener información con respecto a Connecticut, incluidas las ubicaciones alternativas de prueba de COVID-19, visite [CT.gov/coronavirus](https://ct.gov/coronavirus) o llame al 211.
- Para obtener información con respecto a Nueva York, incluidas las ubicaciones alternativas de prueba de COVID-19, visite coronavirus.health.ny.gov o llame al 1-888-364-3065.
- Para obtener información sobre la COVID-19, visite el sitio web de los CDC: cdc.gov/coronavirus.

Nuvance Health mantiene informadas a las comunidades a través de nuestro sitio web en nuvancehealth.org/coronavirus, y en las redes sociales @NuvanceHealth, o busque el nombre de su hospital. Los hospitales de Nuvance Health incluyen Danbury Hospital, New Milford Hospital, Norwalk Hospital, Sharon Hospital en Connecticut; Northern Dutchess Hospital, Putnam Hospital, Vassar Brothers Medical Center en Nueva York.