

Vivir con alguien que tiene COVID-19



Si alguien con quien vive tiene síntomas de COVID-19 o recientemente obtuvo un resultado positivo para COVID-19, pero no está lo suficientemente enfermo como para necesitar un hospital, hay maneras de ayudarlos a recuperarse en casa y proteger su propia salud.

Elija una «habitación del enfermo»:

- Si es posible, la persona con COVID-19 debe permanecer sola en una habitación con la puerta cerrada. Los niños y las mascotas deben permanecer fuera de la habitación.
- Asegúrese de que la habitación tenga buen flujo de aire. Abra una ventana con mosquitero encienda un ventilador para que entre aire fresco.
- Si no tiene más de una habitación, duerma en un sofá o colchón temporal para que pueda usar otros espacios comunes mientras la persona con COVID-19 permanece en la habitación.
- Si debe compartir una habitación con una persona que está enferma, considere dormir pies contra cabeza o una persona en el piso. Si es posible, coloque las camas a 6 pies de distancia o use una cortina u otro divisor físico (cartón, etc.) para separar a la persona enferma de las demás personas en la habitación.



Mantenerse separados y limpiar con frecuencia:

- Si tiene más de un baño, dedique un baño solo para que lo use la persona con COVID-19. Si debe compartir un baño, límpielo y desinfectelo con frecuencia.
- Coma, duerma, trabaje y relájese en habitaciones separadas de la persona con COVID-19. Si debe compartir brevemente un espacio común, mantenga al menos 6 pies de distancia entre usted y la persona con COVID-19.
- Lávese las manos con frecuencia.
- No comparta artículos personales como platos, cepillos de dientes, toallas y teléfonos celulares.
- Limpie y desinfecte diariamente con desinfectantes registrados las superficies, perillas de puertas y otras superficies comúnmente tocadas.
- El miembro del hogar con COVID-19 y los otros miembros del hogar deben usar mascarillas (también conocidas como protectores faciales de tela) si la persona con COVID-19 está cerca. Los niños menores de 2 años, cualquier persona que tenga problemas para respirar o no sea capaz de retirarse la mascarilla sin ayuda, no deben usar mascarillas.



Si es necesario, una sola persona en el hogar debe ser el cuidador asignado de la persona con COVID-19:

- El cuidador debe ser alguien que no tenga un mayor riesgo de enfermarse de gravedad.
- El cuidador debe limpiar donde ha estado la persona con COVID-19, así como su ropa de cama, ropa y artículos de servicio de alimentos.
- El cuidador debe minimizar el contacto con otras personas en el hogar.
- El cuidador debe minimizar el contacto con la persona con COVID-19 cuando no está proporcionando cuidado (manteniendo por lo menos 6 pies de distancia).
- El cuidador debe comprender las señales de advertencia de emergencia de COVID-19 (dificultad para respirar, dolor persistente o presión en el pecho, incapacidad para despertarse o permanecer despierto, nueva confusión o piel pálida, labios o base de la uñas gris o azulado, dependiendo del tono de la piel) y saber cuándo llamar a un médico para pedir ayuda.



Vivir con alguien que tiene COVID-19



Brinde apoyo mientras permanece separado:

- Asegúrese de que la persona con COVID-19 beba muchos líquidos para mantenerse hidratada, descanse y use medicamentos de venta libre para ayudar con los síntomas después de hablar con su médico.
- Entregue alimentos, bebidas, pañuelos desechables o medicamentos en una charola o bandeja para hornear galletas afuera de la puerta cerrada. Si no puede levantarse de la cama, el cuidador designado debe llevar los artículos a la "habitación del enfermo" mientras usa una protección facial.
- Conéctese virtualmente, incluso mientras está en la misma casa. Asegúrese de que la persona con COVID-19 pueda conectarse virtualmente con otros familiares y amigos e incluso intente interactuar viendo la misma película o programa, o leyendo el mismo libro.
- Su departamento de salud local puede proporcionarle servicios si se necesita apoyo adicional durante este tiempo.



Hágase la prueba de COVID-19

- Hable con su médico para preguntarle acerca de hacerse la prueba debido a su exposición.
- Hay muchos sitios de prueba disponibles en todo Virginia donde puede hacerse la prueba.
- Si se ha recuperado de COVID-19 o ha sido completamente vacunado contra el COVID-19, es posible que no necesite hacerse la prueba. Hay más información disponible aquí.



Permanezca en cuarentena (quéedese en casa y lejos de otras personas) si vive con alguien con COVID-19:

- Si permaneció separado de la persona en su casa con COVID-19 (sin tiempo juntos en la misma habitación, sin compartir espacios, como el mismo baño o habitación, etc.), entonces usted debe ponerse en cuarentena, prestar atención a los síntomas y seguir todas las recomendaciones (por ejemplo, usar mascarilla, guardar su distancia y lavarse las manos con frecuencia) durante 14 días después de su último contacto cercano. Si no puede permanecer en casa durante 14 días después del último contacto y no tiene síntomas, puede salir de casa antes:
 - Cuente la fecha de su última exposición como el Día 0: después del Día 10 sin la prueba; o
 - Después del Día 7 con una prueba PCR negativa o una prueba de antígeno realizada en o después del día 5.

Si no pudo permanecer en su casa separado de la persona con COVID-19, entonces usted debe quedarse en casa (en cuarentena) y monitorear su salud durante 14 días después de que la persona ya no se considere contagiosa. Esto significa que su cuarentena de 14 días comienza cuando la persona no tenga fiebre, se sienta mejor y han pasado por lo menos 10 días desde que comenzaron sus síntomas o han pasado 10 días desde que obtuvo un resultado positivo (si no tuvo síntomas). El período se puede acortar, como se indicó anteriormente. Usted necesita permanecer en casa por un tiempo más prolongado que la persona que tuvo COVID-19 debido a su exposición continua en el hogar a través de cualquiera de las siguientes actividades:

- Pasar tiempo a una distancia menor de 6 pies de la persona con COVID-19 durante 15 minutos o más en un periodo de 24 horas
 - Compartir un baño, una habitación o espacios comunes con la persona con COVID-19
 - Proporcionar cuidado a la persona con COVID-19
 - Tener contacto físico directo con la persona (tocarla, abrazarla o besarla)
 - Compartir utensilios para comer o beber con la persona con COVID-19
 - Estar expuesto a las secreciones respiratorias de la persona (tosir o estornudar)
- Si se ha recuperado de COVID-19 o ha sido completamente vacunado contra el COVID-19, es posible que no necesite permanecer en casa, pero debe seguir monitoreando los síntomas durante 14 días y seguir usando una mascarilla y guardar su distancia (con algunas excepciones para las personas completamente vacunadas), evitar las multitudes y lavarse las manos. Consulte aquí para obtener más información.



**SI TIENE MÁS PREGUNTAS SOBRE EL COVID-19,
COMUNÍQUESE AL 877-ASK-VDH3 (877-275-8343)**