

CÓMO AISLARSE DE MANERA SEGURA EN SU HOGAR:

Consejos para personas diagnosticadas con COVID-19 o expuestas a la enfermedad

Quedarse adentro

- + No salga a menos que necesite atención médica esencial, como diálisis o una emergencia médica.
 - Si necesita salir para recibir atención médica, use una mascarilla o cubierta para la cara y comuníquese a su proveedor de atención médica con anticipación que fue diagnosticado/a con COVID-19 o que estuvo expuesto/a a la enfermedad.
 - Si necesita otro tipo de atención médica, intente hablar con un proveedor de atención de salud por teléfono o video. Si no cuenta con un proveedor, puede llamar al 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692) y hablar con uno.
- + No vaya a la escuela.
- + No vaya al trabajo.
 - Si usted realiza un [trabajo esencial](#) y estuvo expuesto/a a la COVID-19, puede ir a trabajar. Los trabajadores esenciales no deben ir a trabajar si fueron diagnosticados con COVID-19.
- + No invite gente a su casa.
- + Pida que le lleven a su casa los alimentos y demás productos que necesite.

Proteger a las personas que viven en su hogar

- + Manténgase al menos a seis pies de distancia de todos los miembros de su hogar en todo momento.
 - Si no puede mantener una distancia de seis pies, use una cubierta para la cara.
 - La cubierta para la cara puede proteger a los otros miembros de su hogar, ya que usted podría propagar la COVID-19 incluso si no siente ningún malestar.
- + Permanezca en una habitación diferente, lejos de los demás. Si necesita estar en la misma habitación que el resto, mueva los muebles de modo que pueda sentarse en un lugar más alejado.
- + Duerma por su cuenta en una habitación que tenga una ventana con buena circulación de aire. Si comparte la cama, duerma en posición invertida (o sea, con los pies hacia la cabecera), o uno de ustedes deberá dormir en el sillón o el piso.
- + Use un baño diferente, de ser posible. Si comparte el baño, limpie todo lo que toque después de cada uso.
- + Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente antes de tocar a otras personas (en caso de que sea responsable del cuidado de alguien más), preparar alimentos para otros o tocar cualquier cosa que otros deberán tocar, como medicamentos.
 - Si amamanta, continúe haciéndolo. Use una cubierta para la cara y lávese las manos antes de amamantar.
 - Si usa un extractor de leche, lave las partes del extractor con agua y jabón inmediatamente; limpie con un paño el exterior de los biberones si otros miembros del hogar alimentarán al bebé.
- + Llame al 844-NYC-4NYC (844-692-4692) para solicitar información sobre hospedaje en hoteles si no puede mantenerse por lo menos a seis pies de distancia de los otros miembros del hogar.

Lavarse las manos

- + Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- + Si no tiene agua y jabón, use un desinfectante de manos que contenga al menos 60 % de alcohol.

Toser y estornudar

- + Al estornudar o toser, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo, el codo o la manga.
- + No use las manos para cubrir sus estornudos o tos.
- + Tire inmediatamente los pañuelos usados y luego lávese las manos.

Mantener la limpieza

- + Limpie y desinfecte frecuentemente las superficies de contacto, como mesas, pomos o perillas, interruptores de luz, cubiertas o sobremesas, manijas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos y lavabos.
 - Limpie las superficies después de cada uso o al menos una vez por día. Use agua y jabón o un paño o rociador de desinfectante para el hogar.
- + Use su propio plato, tazón y utensilios; no comparta estos ni sus alimentos con nadie.
- + Evite compartir otros artículos personales del hogar, como peines, cepillos de dientes, tazas o vasos, sábanas o frazadas.

Mantenerse saludable

- + Diríjase a la sala de emergencias o llame al 911 si tiene síntomas, como por ejemplo:
 - dificultad para respirar;
 - dolor o presión persistente en el pecho o el abdomen;
 - confusión inusual o incapacidad para mantenerse despierto/a;
 - labios o rostro azulados;
 - dificultad para hablar;
 - parálisis facial repentina;
 - entumecimiento en el rostro, los brazos o las piernas;
 - convulsión;
 - cualquier dolor intenso o repentino;
 - sangrado incontrolable;
 - diarrea o vómitos persistentes o graves.
- + Llame al 844-NYC-4NYC (844-692-4692) si no cuenta con un proveedor de atención de salud. Puede recibir atención independientemente de su estado migratorio o capacidad de pago.
- + Busque apoyo para la salud mental si lo necesita. Puede ser angustiante saber que fue diagnosticado/a con COVID-19 o que estuvo expuesto/a a la enfermedad y que deberá mantener distancia física de otras personas. Hay recursos de asistencia disponibles para todos los neoyorquinos durante estos momentos difíciles. Estos recursos están disponibles independientemente del estado migratorio o la cobertura de seguro.
 - **NYC Well** es un servicio que ofrece apoyo emocional y para el bienestar las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Para recibir consejería gratuita, llame al 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355), envíe un mensaje de texto con la palabra WELL al 65173 o visite [la página web de NYC Well](#) para chatear con un consejero.
 - También puede llamar a la Línea de ayuda para apoyo emocional a raíz de la COVID-19 del Estado de Nueva York, al 844-863-9314 para hablar con profesionales voluntarios con capacitación especial. Ellos pueden escucharle, brindarle apoyo y ofrecerle derivaciones.
 - Para obtener recursos adicionales para lidiar con la situación, visite la página web del Departamento de Salud de NYC sobre [Cómo lidiar con la situación y el bienestar emocional](#).

Para más información, visite [TestandTrace.NYC](#) o llame al 311.