



CONDADO DE SANTA CRUZ



SIRVIENDO A LA COMUNIDAD~TRABAJANDO PARA EL FUTURO

COVID-19 Instrucciones de Autocuarentena y Autoaislamiento para Pacientes

LA SIGUIENTE INFORMACIÓN FUE ADAPTADA POR WWW.CDC.GOV

Si tiene preguntas, por favor llame a la:

Unidad de Enfermedades Transmisibles

831-454-4242

Horas actuales

Lunes a Viernes: 8:00 am - 5:00 pm

Cómo Usar este Folleto para Pacientes

Por favor use este folleto como una guía para comprender lo que debe hacer si ha sido expuesto a alguien que tiene COVID-19. Cualquier persona que tenga contacto cercano con una persona que tenga COVID-19 debe tomar medidas específicas para monitorear su salud.

Si trabajamos juntos y seguimos las instrucciones en este folleto, podemos reducir el impacto de COVID-19 en nuestra comunidad.

Lista de Términos y Definiciones que Saber

COVID-19:

Un nuevo Coronavirus identificado en el 2019, que puede causar enfermedad respiratoria de leve a severa. Los síntomas incluyen fiebre, escalofríos, tos, falta de aliento o dificultad para respirar, dolor de cabeza, dolor de garganta, dolor de cuerpo, fatiga, nueva pérdida de sabor u olfato, congestión o secreción nasal, náuseas o vómitos y diarrea.

Autocuarentena:

Cuando está separado y se le pide que se quede en casa porque estuvo expuesto a alguien que tiene COVID-19.

Durante este tiempo puede desarrollar síntomas, por lo cual es importante quedarse en casa.

Autoaislamiento:

Aislamiento se usa para separar a las personas que están enfermas de COVID-19 de las personas sanas.

Aislamiento ayuda a limitar la propagación de COVID-19 a otros miembros de la familia y de la comunidad.

Una persona que esta aislada no puede salir de su hogar hasta que le ha dado de alta su proveedor médico.

Caso Confirmado:

Una persona que ha sido diagnosticado positivo con COVID-19.

Contacto Cercano:

Cuando ha estado expuesto a alguien con COVID-19, mientras es contagioso y ninguno de los dos llevaba el equipo de protección adecuado (mascarillas, guantes y bata de grado médico).

**Las máscaras de tela caseras no protegen contra el contacto cercano.

¿Qué se considera contacto cercano?

- Cuando esté menos de 6 pies (2 metros) de alguien con COVID-19 por más de 15 minutos.
- Cuando ha tenido contacto con la saliva de una persona que tiene COVID-19. Por ejemplo, si alguien le estornuda o tose o si comparte tazas, platos y utensilios.

Distanciamiento Físico:

Mantener una distancia de 6 pies entre usted y otras personas para evitar contraer COVID-19 o contagiar a otra persona.

Instrucciones para Autocuarentena durante COVID-19

Tendrá que ponerse en autocuarentena si ha tenido contacto cercano con una persona que este enferma de COVID-19, aunque NO tenga síntomas.

Estará en autocuarentena **por 14 días** después de la última exposición. Su proveedor médico le dirá cuando puede salir de la cuarentena.

Quedarse en casa.

Cancelar todos los viajes.

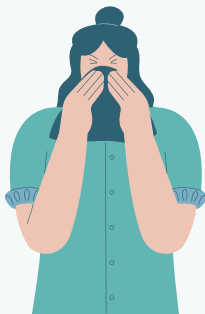
No vayas a trabajar. No vayas a la escuela. Evite los espacios públicos llenos de gente. Quédate en casa lo más que sea posible. No use el transporte público, ni viajes compartidos.



Salir a caminar está bien. Practique el distanciamiento social y use una cubierta para la cara cuando salga a caminar.

Monitorear sus síntomas.

Registre sus síntomas en el Diario de Síntomas y Temperatura (**Diario incluido en este folleto**).



Pedir ayuda.

La familia y amigos pueden ayudarte al traerte alimentos y suministros, **pero no pueden entrar a su casa.**



Láverse las manos y desinfectar las áreas comunes.

Lávese las manos frecuentemente.

Desinfecte áreas comunes.



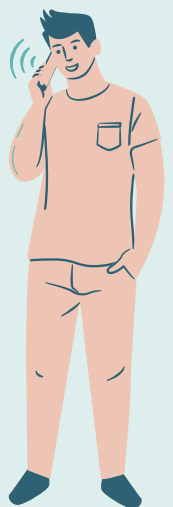
Revisar su temperatura.

Revise su temperatura por lo menos 2 veces al día y registre la temperatura en el Diario de Síntomas y Temperatura.



Llame antes de ir a ver a su médico u al hospital.

Cambie sus citas medicas que no sean urgente. Si necesita ver a su médico, **por favor informale al personal de la clinica que estas en cuarentena antes de ir en persona.**





Llame a su proveedor médico si desarrolla síntomas mientras está en autocuarentena



- Fiebre de 100.4°F o más alta.

- Escalofríos

- Falta de aliento o dificultad para respirar

- Dolor de Cabeza

- Dolor de cuerpo o muscular

- Fatiga

- Nueva pérdida de sabor u olfato

- Náuseas o vómito

- Congestión o secreción nasal

- Dolor de garganta

- Diarrea



Infórmele a su proveedor médico que estuvo expuesto a un caso confirmado de COVID-19 y que desarrolló síntomas durante la autocuarentena.

Siempre llame por teléfono antes de buscar atención médica en persona.

Tendrá que ponerse en autoaislamiento por las siguientes razones:

- Eres un caso confirmado de COVID-19.
- Comenzaste a tener síntomas de COVID-19 mientras estabas en autocuarentena.

Estarás en autoaislamiento hasta que tu su proveedor médico le ha dado de alta.

Instrucciones para Autoaislamiento durante COVID-19

Quedarse en casa.

Cancele todos sus viajes.

No vayas a trabajar. No vayas a la escuela. **No salga de su casa hasta que su proveedor médico le de permiso de terminar el autoaislamiento.**



Lavarse las manos y desinfectar las áreas comunes.

Practique la buena higiene de manos lavándose las manos con agua y jabón.



Revisar su temperatura.

Revise su temperatura al menos 2 veces al día y registre la temperatura en el Diario de Síntomas y Temperatura.



Prestar atención a otros síntomas.

Los síntomas de COVID-19 incluyen fiebre, tos, dificultad para respirar, dolor de cabeza, dolores del cuerpo y fatiga y otros. Registre sus síntomas en el Diario de Síntomas y Temperatura.



Quéedese en su propio cuarto.

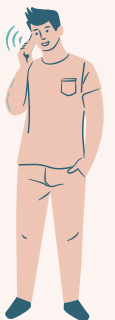
Quéedese en su propia recámara, si es posible. **Use una cubierta para la cara cuando este cerca de otras personas en su hogar.**

Si es posible, use su propio baño también.



Llame antes de ir a ver a su médico u al hospital.

Cambie sus citas medicas que no sean urgente. Si necesita ver a su médico o recibir atención urgente **por favor informales, que estas en autoaislamiento por COVID-19 confirmado.**



Pedir ayuda.

La familia y amigos pueden ayudarte a traerte alimentos y suministros, **pero no pueden entrar a su casa.**



Desinfectar su hogar si alguien está enfermo

Para más información visite: www.santacruzhealth.org/coronavirus.



Limpiar y desinfectar frecuentemente

- Use jabón y agua tibia.
- Limpie las superficies que se tocan con frecuencia como mesas, manijas, interruptores de luz, mostradores, agarraderas, teléfonos celular, escritorios, inodoros, teclados y llaves de agua.



Lavarse las manos frecuentemente

- Use jabón y agua tibia.
- Frota las manos por lo menos 20 segundos.
- Lávese las manos después de quitarse los guantes.
- Lávese las manos después de cuidar alguien que tiene COVID-19.



Lavar la ropa

- Use guantes desechables.
- Lávese las manos con agua y jabón después de quitarse los guantes.
- No sacuda la ropa sucia.
- La ropa sucia de la persona enferma **si se puede** lavar con la ropa de la familia.
- Limpie y desinfecte las canastas de ropa.

Sacar la basura

- Use un basurero separado con una bolsa para la basura de la persona enferma.
- Use guantes cuando sacas la basura.
- Lávese las manos después de sacar la basura.



La comida

- La persona con COVID-19 debe comer (o ser ayudado a comer) en su propio cuarto, si es posible.
- Lave los platos, cubiertos y vasos usados por la persona enferma con guantes y agua caliente o en la máquina de lavaplatos.
- Desinfecte las mesas y bandejas que use la persona enferma.



Maneras de desinfectar

- Use una solución diluida de cloro:
5 Cucharadas de cloro a 1 galón de agua.
- Use soluciones de alcohol con al menos 70% de alcohol.
- Use guantes mientras limpia y deséchelos después de limpiar.
- Abra las puertas y ventanas para ventilar las habitaciones mientras desinfecta.
- Siga las instrucciones en la etiqueta de los desinfectantes para asegurar el uso seguro y efectivo del producto.





Como Tomarse la Temperatura

Necesitas un termómetro que funcione. Si no tiene uno, avísele a su proveedor médico.

Importante: No debe comer, beber o hacer ejercicio durante 30 minutos antes de tomarse la temperatura. Si has tomado medicamentos para bajar la temperatura (acetaminofén, aspirina, ibuprofeno) espere al menos 3 horas para tomarse la temperatura.



Prenda el termómetro presionando el botón cerca de la pantalla.
Asegura que el termómetro esta un zero antes de cada uso.

Mantega la punta del termómetro debajo de la lengua hasta que suene un pitido.
No muerdas el termómetro. Cierre la boca y los labios alrededor del termómetro para mantenerlo apretado.

Lea la temperatura en la pantalla del termómetro.

Tienes fiebre si su temperatura esta a 100.4° F o más alto.

Registre la temperatura en el Diario de Síntomas y Temperatura.

Limpie y esterilice el termómetro con jabón y agua y séquelo bien entre cada uso.


Para Bebés y Niños: Para bebés y niños menores de 4 años, use un termómetro para niños, como un termómetro para los oídos. Si no tiene uno, puede usar un termómetro regular y colóquelo en el centro de la axila del niño. **Cuando la temperatura se toma en la axila, una temperatura de 99.4° F significa que el niño tiene fiebre.** Por favor infórmele a su proveedor médico que le tomó la temperatura en la axila.



Diario de Síntomas y Temperatura



Por favor complete este formulario para compartir con su proveedor médico. Este Diario de Síntomas y Temperatura ayudará a decidir cuándo terminará con la autocuarentena y el autoaislamiento. Por favor marque, circulando, los síntomas que tenga.


Fecha de Síntomas	Temperatura 	Síntomas			Notas
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none"> • No Síntomas • Con Fiebre • Escalofríos • Tos: <ul style="list-style-type: none"> - Empeorando - Mejorando • Dificultad para respirar 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de garganta • Dolores musculares • Dolor abdominal • Diarrea: ____ veces al día • Vómito: 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de cabeza • Nueva pérdida de sabor u olfato • Congestión o secreción nasal • Otros: _____ 	
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none"> • No Síntomas • Con Fiebre • Escalofríos • Tos: <ul style="list-style-type: none"> - Empeorando - Mejorando • Dificultad para respirar 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de garganta • Dolores musculares • Dolor abdominal • Diarrea: ____ veces al día • Vómito: 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de cabeza • Nueva pérdida de sabor u olfato • Congestión o secreción nasal • Otros: _____ 	
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none"> • No Síntomas • Con Fiebre • Escalofríos • Tos: <ul style="list-style-type: none"> - Empeorando - Mejorando • Dificultad para respirar 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de garganta • Dolores musculares • Dolor abdominal • Diarrea: ____ veces al día • Vómito: 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de cabeza • Nueva pérdida de sabor u olfato • Congestión o secreción nasal • Otros: _____ 	
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none"> • No Síntomas • Con Fiebre • Escalofríos • Tos: <ul style="list-style-type: none"> - Empeorando - Mejorando • Dificultad para respirar 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de garganta • Dolores musculares • Dolor abdominal • Diarrea: ____ veces al día • Vómito: 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de cabeza • Nueva pérdida de sabor u olfato • Congestión o secreción nasal • Otros: _____ 	
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none"> • No Síntomas • Con Fiebre • Escalofríos • Tos: <ul style="list-style-type: none"> - Empeorando - Mejorando • Dificultad para respirar 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de garganta • Dolores musculares • Dolor abdominal • Diarrea: ____ veces al día • Vómito: 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de cabeza • Nueva pérdida de sabor u olfato • Congestión o secreción nasal • Otros: _____ 	



Diario de Síntomas y Temperatura



Por favor complete este formulario para compartir con su proveedor médico. Este Diario de Síntomas y Temperatura ayudará a decidir cuándo terminará con la autocuarentena y el autoaislamiento. Por favor marque, circulando, los síntomas que tenga.


Fecha de Síntomas	Temperatura 	Síntomas			Notas
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none"> • No Síntomas • Con Fiebre • Escalofríos • Tos: <ul style="list-style-type: none"> - Empeorando - Mejorando • Dificultad para respirar 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de garganta • Dolores musculares • Dolor abdominal • Diarrea: ____ veces al día • Vómito: 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de cabeza • Nueva pérdida de sabor u olfato • Congestión o secreción nasal • Otros: _____ 	
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none"> • No Síntomas • Con Fiebre • Escalofríos • Tos: <ul style="list-style-type: none"> - Empeorando - Mejorando • Dificultad para respirar 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de garganta • Dolores musculares • Dolor abdominal • Diarrea: ____ veces al día • Vómito: 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de cabeza • Nueva pérdida de sabor u olfato • Congestión o secreción nasal • Otros: _____ 	
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none"> • No Síntomas • Con Fiebre • Escalofríos • Tos: <ul style="list-style-type: none"> - Empeorando - Mejorando • Dificultad para respirar 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de garganta • Dolores musculares • Dolor abdominal • Diarrea: ____ veces al día • Vómito: 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de cabeza • Nueva pérdida de sabor u olfato • Congestión o secreción nasal • Otros: _____ 	
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none"> • No Síntomas • Con Fiebre • Escalofríos • Tos: <ul style="list-style-type: none"> - Empeorando - Mejorando • Dificultad para respirar 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de garganta • Dolores musculares • Dolor abdominal • Diarrea: ____ veces al día • Vómito: 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de cabeza • Nueva pérdida de sabor u olfato • Congestión o secreción nasal • Otros: _____ 	
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none"> • No Síntomas • Con Fiebre • Escalofríos • Tos: <ul style="list-style-type: none"> - Empeorando - Mejorando • Dificultad para respirar 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de garganta • Dolores musculares • Dolor abdominal • Diarrea: ____ veces al día • Vómito: 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de cabeza • Nueva pérdida de sabor u olfato • Congestión o secreción nasal • Otros: _____ 	



Diario de Síntomas y Temperatura



Por favor complete este formulario para compartir con su proveedor médico. Este Diario de Síntomas y Temperatura ayudará a decidir cuándo terminará con la autocuarentena y el autoaislamiento. Por favor marque, circulando, los síntomas que tenga.

Fecha de Síntomas	Temperatura 	Síntomas			Notas
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none"> • No Síntomas • Con Fiebre • Escalofríos • Tos: <ul style="list-style-type: none"> - Empeorando - Mejorando • Dificultad para respirar 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de garganta • Dolores musculares • Dolor abdominal • Diarrea: ____ veces al día • Vómito: 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de cabeza • Nueva pérdida de sabor u olfato • Congestión o secreción nasal • Otros: _____ 	
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none"> • No Síntomas • Con Fiebre • Escalofríos • Tos: <ul style="list-style-type: none"> - Empeorando - Mejorando • Dificultad para respirar 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de garganta • Dolores musculares • Dolor abdominal • Diarrea: ____ veces al día • Vómito: 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de cabeza • Nueva pérdida de sabor u olfato • Congestión o secreción nasal • Otros: _____ 	
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none"> • No Síntomas • Con Fiebre • Escalofríos • Tos: <ul style="list-style-type: none"> - Empeorando - Mejorando • Dificultad para respirar 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de garganta • Dolores musculares • Dolor abdominal • Diarrea: ____ veces al día • Vómito: 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de cabeza • Nueva pérdida de sabor u olfato • Congestión o secreción nasal • Otros: _____ 	
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none"> • No Síntomas • Con Fiebre • Escalofríos • Tos: <ul style="list-style-type: none"> - Empeorando - Mejorando • Dificultad para respirar 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de garganta • Dolores musculares • Dolor abdominal • Diarrea: ____ veces al día • Vómito: 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de cabeza • Nueva pérdida de sabor u olfato • Congestión o secreción nasal • Otros: _____ 	
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none"> • No Síntomas • Con Fiebre • Escalofríos • Tos: <ul style="list-style-type: none"> - Empeorando - Mejorando • Dificultad para respirar 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de garganta • Dolores musculares • Dolor abdominal • Diarrea: ____ veces al día • Vómito: 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de cabeza • Nueva pérdida de sabor u olfato • Congestión o secreción nasal • Otros: _____ 	

Contactos para Información General



Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



www.cdc.gov/coronavirus

Para información actual y
recomendaciones sobre
COVID-19

Departamento de Salud Pública de California (CDPH)



www.cdph.ca.gov

Departamento de Salud Pública del Condado de Santa Cruz



www.santacruzhealth.org/coronavirus

Unidad de Enfermedades Transmisibles del Departamento de Salud Pública del Condado de Santa Cruz

Llame

831-454-4114

Horas:

Lunes a Domingo: 8:00 am - 5:00 pm
(Horario extendido para responder a COVID-19)



Información de recursos locales para comida,
cuidado medico, y servicios de apoyo

www.211santacruzcounty.org o
envíe un texto con la palabra
"covid19" al 211211

Oficina de Desarrollo Economico de Santa Cruz

Información para dueños de negocios sobre
recursos y alivio de COVID-19

831-454-2100

www.sccvitality.org

Consejos para la Salud Mental durante Coronavirus COVID-19

Mantenga una rutina

Lo más que sea posible, mantén las rutinas que antes le funcionaban.

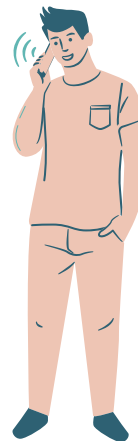
- Junto con su familia, haga un horario.
- Asegúrese de planear comidas saludables.
- Incluya tiempo al aire libre para una caminata o excursión. Mantén 6 pies de distancia de los demás.



Manténgase conectado

Llame o comuníquese por video con al menos una persona todos los días.

- Salude a los vecinos.
- Únase a un grupo o reunión virtual en línea. Muchos grupos tienen reuniones que son fáciles para unirse desde una computadora o teléfono móvil.
- Lea la Lista de recursos de salud mental (al otro lado de esta página) y llame o visite los sitios web para obtener más información.



Relájese

Es común preocuparse por su salud, la familia y el dinero. Pero preocuparse constantemente no mejorará la situación.

- Date permiso para tomar un descanso.



Mantenga un balance

Establece un tiempo para mantenerte al día con las noticias y también haga actividades que lo calmen.

- Intente dejar el teléfono en casa o en silencio por unos minutos.
- Salga a caminar o siéntese afuera y simplemente respire.

Cambios pequeños pueden ayudar mucho para tener más paz y tranquilidad.



Diviértase

¡La risa es buena medicina! La situación es muy grave, pero encontrar humor mejorará tu estado de ánimo.

- La “terapia de cine”, especialmente una buena comedia, puede hacerle sentir un poco más relajado.
- Ponga música y baile o cante.



Para obtener más información llame al 2-1-1.



Recursos de salud mental del condado de Santa Cruz

Salud de Comportamiento de Santa Cruz

Programa de Estabilización de Crisis

Línea directa las 24 horas: **831-600-2800**

2250 Soquel Drive, Santa Cruz

Respuesta de emergencia las 24 horas para personas que sufren de una crisis de salud mental. La gente puede llamar directamente. No necesitan hablar primero con un médico.

Salud de Comportamiento del Condado de Santa Cruz

Línea directa las 24 horas: **800-952-2335**

Para cualquier persona interesada en los servicios de salud del comportamiento. Un clínico puede hablar con usted sobre una variedad de opciones disponibles en el Condado de Santa Cruz.

Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI) namiscc.org

Español: **831-205-7074**

Oficina administrativa: (831) 824-0406

Información para los consumidores y sus familiares.

Psicología Hoy (Psychology Today)

psychologytoday.com/mx

Algunos terapeutas ahora ofrecen citas por computadora o por teléfono.

California Peer Run línea directa 1-855-845-7415

Esta línea directa Peer-Run proporciona recursos que no son de emergencia para cualquier persona en California que busque apoyo emocional.

Línea de Crisis y la Prevención de Suicidio

Para los condados de Santa Cruz, San Benito y Monterey

Línea directa las 24 horas: **1-877-663-5433**

Línea directa nacional las 24 horas: **1-888-628-9454**

2-1-1

Línea de ayuda las 24 horas: **Marque el 2-1-1**

Por texto, envíe su código postal al 898-211

Para recibir información sobre Coronavirus, envíe un mensaje de texto con la palabra **COVID19** al **211211**.

211santacruzcounty.org/inicio

Servicios gratuitos para conectar la gente con información y servicios sociales.

Servicios para personas mayores del condado de Santa Cruz

831-462-1433

Espiritual / Religioso

Muchas comunidades basadas en la fe (iglesias, sinagogas, templos, etc.) ahora tienen adoración en línea, meditación o práctica espiritual.

Llame o consulte sus sitios web para obtener más información.

Grupos de recuperación:

Grupos de 12 pasos como Alcohólicos

Anónimos, Narcóticos Anónimos, Al-Anon

(grupos para familiares de personas con

adiciones) y otros grupos similares han

establecido grupos en línea y por teléfono.

AA de Santa Cruz

AAsantacruz.org

Español: **831-757-8518**

Narcóticos Anónimos

NA Area de Santa Cruz

SantaCruzNA.org/bienvenidos

Español: **855-562-2789 x 820**

Al-Anon Santa Cruz

district23AlAnon.org/informacion-en-espanol/

Español: **408-437-3130**

