



**Departamento de Salud de Nueva Jersey**  
**Guía para pacientes con COVID-19 dados de alta de centros de salud**  
**(ACTUALIZADA al 19 de agosto de 2020)**

**Qué hacer cuando reciba el alta después de tener un diagnóstico de COVID-19**

Si le diagnosticaron COVID-19, siga estos consejos para ayudar a prevenir que la enfermedad se propague a las personas en su hogar y comunidad. Cada día se recopila nueva información sobre la COVID-19, y esta guía está sujeta a cambios.

**Permanezca en aislamiento en el hogar**

A menos que su proveedor de atención médica le indique lo contrario y que se aisle durante más tiempo, actualmente se recomienda que las **personas con un diagnóstico de COVID-19 permanezcan en “aislamiento en el hogar” hasta 10 días desde el comienzo de los síntomas y 24 horas después de que desaparezca la fiebre (sin tomar medicamentos para disminuirla, como acetaminofén o ibuprofeno) y haya una mejora significativa en sus otros síntomas (incluida la tos). Esto significa que, si todavía tiene fiebre y síntomas después de 10 días, antes de interrumpir el aislamiento, debe esperar otro día después de que desaparezca la fiebre y sus síntomas mejoren. Aislamiento en el hogar** significa que debe permanecer en su casa y no asistir a ningún evento ni reunión social. No debe dejar su casa, excepto para buscar atención médica.

Mientras permanezca allí, debe evitar a las demás personas del hogar. Vea a continuación los pasos que lo ayudarán a prevenir la propagación de la COVID-19 a otras personas. **Si hay varias personas en el hogar con un resultado positivo de COVID-19, está bien aislarse juntas. Sin embargo, debe distanciarse de las personas que no tengan síntomas o que tengan un resultado negativo de COVID-19.** Si su prueba resultó positiva, pero no tiene síntomas de COVID-19, debe permanecer en el hogar durante 10 días después de dicho resultado.

**Cómo prevenir la propagación de la COVID-19 durante el aislamiento en el hogar**

Es posible que haya experimentado algunos de los síntomas más comunes de la COVID-19, como fiebre, tos y dificultad para respirar. Puede recibir el alta del hospital incluso si sigue teniendo estos síntomas. Mientras se encuentre en aislamiento en el hogar, es posible que pueda transmitir el virus que causa la COVID-19 a otras personas. A continuación, se detallan los pasos para evitar la propagación del virus:

- **Quédese en casa hasta 10 días después del comienzo de los síntomas y 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre y los síntomas hayan mejorado significativamente (el período que sea mayor).**
- **Distánciese de otras personas y mascotas en su hogar:** si vive con otras personas, limite su contacto con ellas lo máximo posible hasta cumplir con los criterios anteriores. Limite el uso de los espacios comunes. Si continúa teniendo síntomas, use una mascarilla (si puede) durante las interacciones con los contactos del hogar o durante el uso de los espacios comunes. No acepte visitantes que no tengan una necesidad esencial de estar en el hogar.
- **No comparta artículos domésticos** como utensilios, tazas, platos, toallas y ropa de cama. Lave minuciosamente estos artículos después de su uso.
- **Limpie los espacios comunes con frecuencia con limpiadores domésticos:** use limpiadores domésticos para limpiar y desinfectar las superficies con las que pueda haber estado en contacto.

Siga las instrucciones del producto de limpieza para determinar el uso apropiado. Limpie a diario todas las superficies de “alto contacto”, como encimeras, mesas, picaportes, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche. Además, limpie cualquier superficie que pueda tener sangre, heces o líquidos corporales.

- **Limpiadores domésticos:** use un producto de limpieza doméstico, de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta. Las etiquetas contienen instrucciones para el uso seguro y efectivo del producto de limpieza, incluidas las precauciones que debe tomar cuando aplique el producto, como usar guantes y asegurarse de tener una buena ventilación durante su uso.
- **Cúbrase al toser o estornudar:** tosa en un pañuelo descartable y luego arrójelo a la basura. Lávese las manos de inmediato. Si no tiene pañuelos descartables disponibles, tosa en el codo. Esto ayudará a prevenir la propagación del virus.
- **Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón:** si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos a base de alcohol con al menos un 60 % de alcohol, cubra toda la superficie de las manos y frótelas hasta que se sientan secas.

### Visitas de seguimiento con su proveedor de atención médica

Si debe abandonar su hogar durante este período, solo debe ser para buscar atención médica. Si es posible, llame a su proveedor y pregúntele si puede hacer un seguimiento por teléfono. Si debe realizar un seguimiento en persona, llame con anticipación para informarle que acudirá. **Póngase una mascarilla antes de ingresar al centro.** Conduzca solo si es posible y evite el uso del transporte público, transporte compartido o taxis.

### Qué hacer si los síntomas empeoran

Busque atención médica inmediata si su enfermedad está empeorando (por ejemplo, dificultad para respirar). Antes de hacerlo, llame a su proveedor de atención médica y dígame que le diagnosticaron COVID-19. Póngase una mascarilla antes de ingresar al centro. Estos pasos ayudarán a evitar que otras personas en el consultorio o sala de espera del proveedor de atención médica se infecten o expongan. **Si tiene una emergencia médica y necesita llamar al 9-1-1, notifique al personal de asistencia que tiene COVID-19.** Si es posible, póngase una mascarilla antes de que lleguen los servicios médicos de emergencia.

### Interrupción del aislamiento en el hogar

No es necesario que su médico o departamento de salud local autoricen la interrupción del aislamiento en el hogar. Sin embargo, si tiene alguna pregunta sobre si puede interrumpirlo, comuníquese con los siguientes números. Los contactos domésticos deben seguir las precauciones, ponerse en cuarentena y controlarse en busca de signos y síntomas de COVID-19 durante 14 días después de interrumpir el aislamiento en el hogar.

Proveedor de atención médica: \_\_\_\_\_

Departamento de salud local: \_\_\_\_\_

Hay información adicional para miembros del hogar, parejas íntimas y cuidadores en:  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html>