

Recomendaciones para la vigilancia ambulatoria

Permanecer en casa el mayor tiempo posible

- HE Las personas diagnosticadas con COVID-19 pueden recuperarse siguiendo indicaciones médicas.
- HE No salir de casa a menos que se requiera atención médica.
- HE Evita usar el transporte público, vehículos compartidos o taxis.
- HE No tengas visitas en casa.
- HE Mantente separado de las personas con las que vives.
- HE Evita circular en áreas comunes de la casa.
- HE Usa un cuarto exclusivamente para ti, intenta permanecer en él el mayor tiempo posible.
- HE Usa un baño separado si es posible, el cual debe ser desinfectado diariamente.
- HE Limita tu contacto con mascotas.
- HE Idealmente selecciona sólo a un cuidador que sea joven y que no padezca ninguna enfermedad.

Uso de cubrebocas

- HE Usa cubrebocas el mayor tiempo posible.
- HE Tus cuidadores o familiares deben usar cubrebocas al entrar a tu cuarto.
- HE Si sales de casa para acudir al médico, usa cubrebocas.
- HE Los cubrebocas y guantes no deben ser reutilizados.

Cúbrete al toser o estornudar

- HE Cubre tu boca y nariz con un pañuelo desechable o con la parte interior del codo al toser o estornudar.
- HE Tira todos los pañuelos en un bote de basura con tapa.
- HE Lava tus manos con agua y jabón inmediatamente después de toser o estornudar.

Lava tus manos frecuentemente

- HE Lava tus manos con agua y jabón por más de 20 segundos.
- HE Es muy importante lavarte las manos después de estornudar, toser, sonarte la nariz, ir al baño y antes de comer.
- HE Si no cuentas con agua y jabón, usa alcohol gel que contenga más de 60% de alcohol.
- HE Si tus manos se ven sucias, usa preferentemente agua y jabón para lavarlas.
- HE Evita tocar tus ojos, nariz y boca, también debes evitar tocar el cubrebocas.

Evita compartir artículos personales

- HE No compartas platos, vasos, utensilios de comida, toallas, sábanas con las personas que vives.
- HE Después de usar estos artículos, lávalos con agua y jabón o usa el lavaplatos.

Recomendaciones para la vigilancia ambulatoria

Limpia las superficies de gran contacto diariamente

- HE Las superficies de gran contacto (teléfonos, controles, perillas, mesas, accesorios de baño, inodoros, controles, etc.), deben ser desinfectadas frecuentemente. Para ello deben limpiarse con detergente, enjuagar y después realizar la desinfección con hipoclorito de sodio al 0.1%.
- HE Limpia las superficies de tu cuarto y tu baño diariamente.
- HE Limpia y desinfecta las áreas que puedan tener cualquier fluido corporal.

Vigila tus síntomas

- HE Busca atención médica en caso de deterioro en tus síntomas:
 - **Dificultad para respirar**
 - Opresión o dolor en el pecho
 - Confusión o incapacidad para despertar
 - Cualquier otro síntoma que tu médico señale
- HE Recuerda hidratarte constantemente, sobre todo en caso de fiebre.

Cómo discontinuar tu aislamiento

- HE Las personas con COVID-19 pueden finalizar su aislamiento 14 días después de que han desaparecido los síntomas. Previa valoración médica.
- HE Tu médico determinará si es necesario realizar una prueba para COVID-19.
- HE Aun obteniendo un resultado negativo, te recomendamos continuar en aislamiento por 14 días más.

Recomendaciones para los contactos

Se considera que eres contacto en cualquiera de las siguientes situaciones:

- HE Haber estado frente a una persona con diagnóstico de sospecha o confirmado, durante más de 15 minutos.
- HE Participaste en el cuidado de un paciente sin haber usado equipo de protección adecuado.
- HE Permaneciste en el mismo espacio cerrado con un paciente (por ejemplo un salón de clases, oficina).

El contacto pudo haber ocurrido desde 2 días antes hasta 14 días después del inicio de los síntomas. Si cumples alguna de las condiciones comentadas.

- HE Permanecer en aislamiento por lo menos 14 días después del contacto con esa persona, incluso si no presentas ningún síntoma.
- HE En caso de ser indispensable salir de casa, debes usar cubrebocas durante tu traslado, de preferencia en vehículo privado.
- HE Debes estar atento a cualquier síntoma sospechoso y solicitar orientación médica por vía telefónica, por telemedicina o acudir en caso de datos de alarma.