



The Commonwealth of Massachusetts  
Executive Office of Health and Human Services  
Department of Public Health  
Bureau of Infectious Disease and Laboratory Sciences  
305 South Street, Jamaica Plain, MA 02130

CHARLES D. BAKER  
Governor

KARYN E. POLITO  
Lieutenant Governor

MARYLOU SUDDERS  
Secretary

MONICA BHAREL, MD, MPH  
Commissioner

Tel: 617-624-6000  
[www.mass.gov/dph](http://www.mass.gov/dph)

## Información y Orientación para Personas Aisladas por COVID-19

Usted debe estar en aislamiento (separarse) de otras personas porque tiene un diagnóstico confirmado de infección por el Nuevo Coronavirus 2019 (COVID-19) o porque usted tuvo un alto riesgo de exposición al COVID-19 y ahora presenta síntomas.

El COVID-19 es causado por un virus. Se contagia a través de las secreciones respiratorias (moco y pequeñas gotas de estornudos y tos) de una persona enferma, y puede provocar enfermedad grave como neumonía (infección de los pulmones) y, en algunos casos aislados la muerte.

**Usted debe permanecer en aislamiento hasta que las autoridades de salud pública (el Departamento de Salud Pública de Massachusetts o su Junta de Salud local) le indiquen que puede salir de su casa. Una autoridad de salud pública estará en contacto con usted a diario y realizará otra evaluación 14 días después de la fecha en que ese confirmó su infección. Una autoridad de salud pública confirmará que usted puede salir de su casa una vez que se determine que el riesgo de infectar a otros es bajo.**

Durante el período de aislamiento, usted no puede recibir visitas en el lugar en que usted se encuentra. Si usted debe compartir espacios de vivienda con otras personas, entonces esas personas también deberán estar en cuarentena. Si alguien en su hogar es un niño pequeño, una mujer embarazada, una persona con su sistema inmune comprometido o alguien que tenga una enfermedad cardíaca, del hígado o renal crónica, o es alguien mayor de 65 años de edad, esa persona se encuentra frente a un riesgo mayor si tiene contacto con usted durante el aislamiento. Si alguien con quien usted haya estado en contacto encaja en esta descripción, por favor, hable con su junta local de salud o con el Departamento de Salud Pública de Massachusetts para que se tomen las medidas necesarias para proteger a esa persona.

La Junta de Salud local y el Departamento de Salud Pública de Massachusetts trabajarán junto a usted para identificar a otras personas, incluyendo las personas en su hogar, que se considere que estuvieron expuestas, y se harán las recomendaciones de cuarentena correspondientes.

Esta hoja de información le brinda datos sobre *lo que debe hacer y lo que no debe hacer* mientras se encuentra en aislamiento. Si tiene preguntas luego de leer esta información, puede llamar a la Oficina de Salud local, o al Departamento de Salud Pública de Massachusetts que se encuentra disponible 24/7 al 617-983-6800.

**Mientras usted esté en aislamiento, usted debería seguir estas instrucciones:**

1. Salga de su casa solamente para cuidados urgentes de la salud. Si usted debe salir de su casa por cuidados urgentes de la salud, colóquese una mascarilla, como las mascarillas quirúrgicas, si tiene a disposición. Si no, intente mantener una distancia de seis pies con respecto a otros; si esto no fuera posible, limite su tiempo cerca de otras personas a cinco minutos o menos. Llame al proveedor de cuidados de la salud antes de ir y dígame que usted tiene una infección por COVID-19. Para proteger a otros, usted debería usar un automóvil personal o llamar a una ambulancia para dirigirse hacia el proveedor de cuidados de la salud. **No tome el transporte público, viajes compartidos (como Uber o Lyft) ni taxis bajo ninguna circunstancia.**
2. Use una mascarilla, como las mascarillas quirúrgicas, si tiene a disposición, en caso de que usted deba estar en contacto con otra persona. Si no tiene una mascarilla disponible, intente mantener una distancia de seis pies con respecto a otros; si esto no fuera posible, limite su tiempo cerca de otras personas a cinco minutos o menos.
3. No reciba visitas en su hogar.
4. Si es posible, otras personas no deberían estar viviendo en su hogar mientras usted esté en aislamiento allí.
5. No comparta una cama o baño con nadie más.
6. No comparta toallas o sábanas/mantas con otras personas.
7. Lave sus prendas por separado y no las lave junto a las de otras personas.
8. No comparta utensilios de comida o bebida con otras personas. Lave los utensilios normalmente en un lavavajillas o a mano con agua tibia y jabón.
9. Cubra su boca y nariz al toser o estornudar y descarte el pañuelo en el contenedor de basura correspondiente. Luego lave sus manos.
10. Lave sus manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no tiene agua y jabón a disposición utilice un desinfectante de manos a base de alcohol con al menos un 60 % de alcohol.

**Todos los que tengan contacto con usted en su hogar deben:**

1. Permanecer atentos a su salud y prestar atención a lo siguiente:
  - a. Fiebre (temperatura superior a 100.3 grados). Deben tomarse la temperatura en la mañana y en la noche.
  - b. Otros síntomas como tos, dificultad para respirar, falta de aire, escalofríos, contractura o dolor muscular, dolor de cabeza o diarrea.
2. Lavar sus manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no tienen agua y jabón a disposición, utilizar un desinfectante de manos a base de alcohol con al menos un 60 % de alcohol.
3. Usar una mascarilla, como las quirúrgicas, cuando estén en contacto cercano con usted si es que usted no puede usar una mascarilla. Si no tienen una mascarilla a disposición, intente mantener una distancia de seis pies con respecto a otros; si esto no fuera posible, limite su tiempo estando cerca de otras personas a cinco minutos o menos. Ellos deben ser cuidadosos y solo tocar las partes de la mascarilla que se colocan detrás de las orejas o detrás de la cabeza. No tocar el frente de la mascarilla. Ellos deben lavar sus manos inmediatamente con agua y jabón luego de quitarse la mascarilla.
4. Usar guantes descartables si ellos deben tomar contacto directo con sus fluidos corporales (saliva, moco, orina, heces, vómito) o manipular su ropa para lavar. Quitarse los guantes cuidadosamente sin tocar la parte externa de los mismos, descartar los guantes en la basura y lavar sus manos con agua y jabón o frotarse alcohol.

**Si alguien en su hogar desarrolla alguno de estos síntomas, contacte al departamento local de salud pública o al Departamento de Salud Pública de Massachusetts a través de los teléfonos que aparecen abajo.**

Si ellos necesitan obtener cuidados médicos, deben llamar a su proveedor de cuidados de la salud antes de ir, y deben avisar que pueden haber estado expuestos al COVID-19.

**Otros consejos para evitar la propagación de gérmenes:**

1. Sus guantes, mascarillas y otro tipo de material descartable deberían colocarse en una bolsa, atar la misma y desecharla junto al resto de la basura del hogar.
2. Sus prendas pueden lavarse en una máquina de lavar común, con agua tibia y detergente. Se puede usar cloro (bleach), pero no es necesario. No agite las prendas sucias y evite que las mismas tomen contacto con la cara o la ropa de otros.
3. Las superficies que usted toca o que se ensucian con sus fluidos corporales (saliva, moco, orina, heces, vómito) en su hogar, deberían limpiarse y desinfectarse con desinfectantes para el hogar siguiendo las indicaciones que aparecen en las etiquetas. Use guantes para limpiar.
4. Su baño debería limpiarse todos los días con un desinfectante para el hogar según las indicaciones que aparecen en las etiquetas. Use guantes para limpiar.

**¿Por cuánto tiempo usted debería seguir estas instrucciones?**

Usted deberá permanecer aislado durante el tiempo en que pueda contagiar la infección a otros. Una autoridad de salud pública (el Departamento de Salud Pública de Massachusetts o la junta local de salud) estarán en contacto con usted a diario y le dirán cuándo puede interrumpir el aislamiento. Ellos re-evaluarán su situación a diario y determinarán si necesita permanecer aislado o si el riesgo de infectar a otros es lo suficientemente bajo para que pueda dejar de estar aislado.

¿Preguntas?

Por favor, llame a su proveedor de cuidados de la salud, a la junta local de salud o al Departamento de Salud Pública de Massachusetts si tiene dudas.

1. Su proveedor de cuidados de la salud  
Nombre: \_\_\_\_\_  
Número Telefónico: \_\_\_\_\_ O
2. Su junta local de salud (Pueblo/Ciudad)  
Pueblo o Ciudad: \_\_\_\_\_  
Persona de Contacto: \_\_\_\_\_  
Número Telefónico: \_\_\_\_\_ O
3. Departamento de Salud Pública de Massachusetts  
Epidemiología de guardia  
Teléfono: (617) 983-6800 (7 días a la semana/24 horas al día)

Muchas gracias por su activa cooperación en mantenerse usted, a su familia y a su comunidad saludables y seguros.

Fecha indicada al paciente: \_\_\_\_\_

Indicada por (nombre) \_\_\_\_\_

Cualquier otra instrucción específica puede escribirse aquí o adjuntarse en hojas separadas (si se adjuntan hojas separadas, debe indicarlo aquí):