



## **Preguntas Frecuentes: Guía de salud pública "Es Más Seguro en Casa" y Autoaislamiento**

**Actualizado el 14 de mayo de 2020**

El 13 de mayo, el Gobernador Larry Hogan anunció el comienzo de la Etapa Uno del plan '[Guía para la Recuperación: Maryland Fortalecido](#)', que incluye el paso de la orden de "Quedarse en Casa" a la guía de salud pública "Es Más Seguro en Casa" y la reapertura gradual de negocios minoristas, producción, lugares de culto y algunos servicios personales.

Se aconseja a los Marylanders, en particular a los adultos mayores y a las personas más vulnerables, que sigan quedándose en casa tanto como sea posible. Los empleadores deben continuar promoviendo el teletrabajo entre sus empleados cuando sea posible. Los individuos que pueden trabajar desde casa deben hacerlo.

Los habitantes de Maryland deben continuar con el uso de mascarillas en el interior de las áreas públicas, tiendas de venta minorista y en el transporte público.

**La Orden de Reapertura de Ciertos Negocios y Establecimientos está disponible en [https://governor.maryland.gov/wp-content/uploads/2020/05/Gatherings-SIXTH-AMENDED-5.13.20\\_SP\\_05132020.pdf](https://governor.maryland.gov/wp-content/uploads/2020/05/Gatherings-SIXTH-AMENDED-5.13.20_SP_05132020.pdf)**

### **¿Puedo salir de la casa?**

Sí, los habitantes de Maryland tienen permitido salir para realizar trabajos esenciales o por algún motivo esencial, como obtener alimentos o medicinas, recibir atención médica urgente o para otros fines indispensables.

El 15 de abril, el Gobernador Hogan emitió una orden ejecutiva que ordena que todos los habitantes de Maryland deben usar mascarillas o cubiertas de cara cuando estén dentro de establecimientos minoristas o cuando viajen en cualquier forma de transporte público en el estado.

Lea la orden ejecutiva en: [https://governor.maryland.gov/wp-content/uploads/2020/04/Masks-and-Physical-Distancing- SP\\_04152020.pdf](https://governor.maryland.gov/wp-content/uploads/2020/04/Masks-and-Physical-Distancing-SP_04152020.pdf)

Pueden hacerse cubiertas de tela para la cara con artículos de uso doméstico, y se puede usar una bufanda o pañuelo que cubra la nariz y la boca. El CDC tiene una guía detallada e instrucciones sobre las cubiertas de tela para la cara hechas en casa, disponible en:

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

No deben usar mascarillas los niños menores de 2 años, las personas que tengan problemas para respirar, o cualquier persona que esté inconsciente, incapacitada o que no pueda quitarse la mascarilla sin ayuda. Las personas con discapacidad que no puedan usar una mascarilla tienen condiciones especiales razonables según la Ley de Estadounidenses con Discapacidades.

Las cubiertas de tela para la cara recomendadas no son máscaras quirúrgicas o respiradores N-95. Esos son suministros esenciales que deben seguir siendo reservados para los trabajadores de salud y otros médicos de emergencia, como se recomienda en la guía actual de CDC.

### **¿Reabrirán las escuelas?**

No. El 6 de mayo, el Departamento de Educación del Estado de Maryland anunció que las escuelas permanecerán cerradas por el resto del año escolar.

### **¿Podemos ir a la tienda a buscar comida?**

Sí, conseguir comida se considera un motivo esencial.

### **¿Puedo pedir comida para llevar y ordenar de los restaurantes que ofrecen servicio de comida para llevar?**

Sí, conseguir comida se considera un servicio esencial. Por favor, llame y pida primero para asegurarse de que están abiertos.

### **¿Puede trabajar en mi jardín el personal del servicio de césped o jardinero?**

Sí. Evalúe la situación con su servicio de mantenimiento de césped y determinen de buena fe si es "esencial o no esencial".

### **¿Pueden venir a limpiar nuestra casa?**

Evalúe con su servicio de limpieza si pueden seguir prestando el servicio de forma segura. Además, si está enfermo o en alguna categoría de riesgo elevado, limite todas las visitas externas a su casa.

### **¿Podemos ir a dar un paseo o correr por el vecindario?**

Sí, pero no se reúna con los vecinos mientras este fuera. Salude de lejos, sonría y siga su camino.

### **¿Puedo ir a un parque?**

Sí, puede ir a un parque que esté abierto, pero no se reúna en grupo con otros una vez que esté allí. Es bueno hacer ejercicio y tomar aire fresco, y sacar a pasear a una mascota, pero manténgase al menos a seis pies de distancia de los demás.

### **¿Qué tipo de negocios están abiertos?**

Muchos, pero no todos, los establecimientos de comida y bebida que ofrecen comida para llevar siguen funcionando. Las tiendas de alimentos, las grandes minoristas como Walmart, farmacias y droguerías también están abiertas, aunque algunos tienen un horario limitado. Compruebe en internet si los restaurantes locales ofrecen servicio de retiro desde el vehículo sin contacto. Puede conducir para retirar el pedido.

### **¿Cuándo podré volver a trabajar?**

Si está enfermo, con COVID-19 o cualquier otro virus, debe aislarse en su casa por lo menos 7 días después de que sus síntomas comenzaron o 3 días después de su última fiebre, lo que sea más largo, si sus síntomas mejoran. Si se encuentra bien y su negocio está cerrado, tendrá que seguir en casa. Evalúe con su empleador si el teletrabajo o el trabajo a distancia son posibles.

## **AUTOAISLARSE EN CASA CON COVID-19**

### **Acabo de recibir el resultado de la prueba y es positivo para COVID-19. ¿Qué hago?**

Escuche las indicaciones de su proveedor de atención de salud. Si el resultado es positivo, debe aislarse en su casa durante al menos 7 días después de que los síntomas hayan comenzado o 3 días después de la última fiebre, lo que sea más largo y si sus síntomas mejoran. Siga manteniendo una buena higiene, incluyendo el lavado de manos frecuente y minucioso, la desinfección de superficies de "contacto frecuente" y el lavado asiduo de la vestimenta y la ropa de cama.

Mantenga el distanciamiento social dentro del hogar si vive con familiares u otras personas. Eso significa que debe mantenerse en una habitación o varias habitaciones y alejarse de los miembros de la familia, en particular de los adultos mayores y los niños pequeños, tanto como sea posible.

### **Si tengo COVID-19, ¿qué pasa?**

La gran mayoría de las personas se recupera de esta enfermedad en una o dos semanas. La mayoría de las personas tendrá síntomas leves o moderados y se le aconsejará que se recupere en casa y se aisle de los demás. Estas personas deben llamar a sus médicos o profesionales de salud si sus síntomas empeoran.

### **¿Qué debo hacer si empiezo a sentirme peor?**

Llame a su médico inmediatamente. Si no tiene un proveedor de atención de salud, llame al departamento de salud local. No vaya a al centro de atención de urgencia o a un departamento de emergencias sin llamar primero. Si experimenta síntomas de emergencia, como imposibilidad para respirar, confusión o labios azules, llame al 911.

### **¿Cómo me autoaíslo en casa mientras me recupero?**

Lo ideal sería que se quede en una habitación separada donde se pueda recuperar sin compartir el espacio inmediato con otros. Necesitará tener acceso a los recursos, alimentos y medicamentos

indispensables mientras se recupera.

Dependiendo de la gravedad de sus síntomas, puede que necesite un cuidador disponible para proporcionarle apoyo. Los cuidadores deben mantener una buena higiene, que incluya el lavado de manos frecuente y minucioso, no tocarse la cara y desinfectar asiduamente las superficies de "contacto frecuente". Prohíba las visitas que no tengan una necesidad esencial de estar en el hogar.

### **Si tengo COVID-19, ¿tendré que ir a un hospital?**

La mayoría de las personas tendrán síntomas leves o moderados y se les aconsejará que se recuperen en casa y se aíslen de los demás. Para algunas personas, el COVID-19 puede devenir en una enfermedad grave. Si alguien tiene una enfermedad grave a causa de COVID-19, puede ser admitido en el hospital.

### **¿Se informará a las entidades de salud pública de los resultados positivos de mi prueba de COVID-19?**

Sí. Los resultados positivos de la prueba de COVID-19 serán reportados a la agencia de salud pública apropiada de acuerdo con las leyes y regulaciones aplicables de Maryland.

### **¿Cómo sabré cuando ya no necesite estar en cuarentena?**

Debe aislarse en su casa durante al menos 7 días después de que los síntomas hayan comenzado o 3 días después de la última fiebre, lo que sea más largo, y si los síntomas mejoran. Continúe practicando una buena higiene, incluyendo el lavado de manos frecuente y minucioso, la desinfección de las superficies de "contacto frecuente" y el lavado asiduo de la vestimenta y la ropa de cama.

### **¿Otros miembros de mi familia recibirán COVID-19 si viven en la casa conmigo?**

No necesariamente, si practica un buen distanciamiento social. Sus contactos cercanos deben controlar su salud; deben llamar a su proveedor de atención de salud de inmediato si desarrollan síntomas que sugieran la presencia de COVID-19 (por ejemplo, fiebre, tos, dificultad para respirar).

Vea la guía (en inglés) provisional de [los Estados Unidos para la evaluación de riesgos y la gestión de la salud pública de las personas con posible exposición a la enfermedad del coronavirus en 2019 \(COVID-19\) en entornos asociados a viajes o en la comunidad.](#)

### **Los contactos cercanos también deben seguir estas recomendaciones:**

- Si está ayudando a cuidar a alguien que dio positivo, asegúrese de que entiende y puede ayudar al paciente a seguir las instrucciones de su proveedor de atención de salud con respecto a la medicación y los cuidados necesarios.
- Usted debe ayudar al paciente con las necesidades básicas en el hogar y darle apoyo para obtener alimentos, prescripciones y satisfacer otras necesidades personales.
- Monitoree los síntomas del paciente. Si el paciente empeora, llame a su proveedor de

atención de salud y dígame que el paciente tiene COVID-19 confirmado por un laboratorio. Esto ayudará al personal a tomar medidas para evitar que otras personas en el consultorio o en la sala de espera se infecten si usted debe ingresar al establecimiento. Pídale al proveedor de atención de salud que llame al departamento de salud local o estatal para obtener orientación adicional.

- Si el paciente sufre una emergencia médica y usted debe llamar al 911, notifique al personal de atención que el paciente tiene, o está siendo evaluado para COVID-19.
- Los miembros de la casa deben permanecer en otra habitación o estar separados del paciente tanto como sea posible. Los miembros de la familia deben usar una habitación y un baño separados, si es posible.
- Prohíba las visitas que no tengan una necesidad esencial de estar en el hogar.
- Las otras personas que vivan en la casa deben cuidar de las mascotas. No se encargue de las mascotas u otros animales mientras esté enfermo. Para obtener más información, consulte [COVID-19 y Animales](#).
- Asegúrese de que los espacios compartidos en el hogar tengan un buen flujo de aire, como por ejemplo un aire acondicionado o una ventana abierta, si el clima lo permite.
- Lave sus manos frecuentemente.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- El paciente debe usar una mascarilla cuando esté cerca de otras personas. Si el paciente no puede usar una mascarilla (por ejemplo, porque le causa problemas para respirar), usted, como cuidador, debe usar una mascarilla cuando esté en la misma habitación que el paciente.
- Use una mascarilla y guantes desechables cuando toque o tenga contacto con sangre, heces o fluidos corporales del paciente, como saliva, esputo, moco nasal, vómito, orina.
- Tire las mascarillas y guantes desechables después de usarlos. No los reutilice.
- Al quitarse el equipo de protección personal, primero quítese y deseche los guantes. Luego, lávese las manos inmediatamente con agua y jabón o con un desinfectante de manos a base de alcohol. Luego, quítese y deseche la mascarilla, e inmediatamente vuelva a lavarse las manos con agua y jabón o con un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Evite compartir artículos de uso personal con el paciente. No debe compartir platos, vasos, tazas, cubiertos para comer, toallas, ropa de cama u otros artículos. Después de que el paciente use estos artículos, debe lavarlos minuciosamente.
- Limpie todos los días todas las superficies de "contacto frecuente", como mesadas, mesas, picaportes de puertas, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesas de noche. Además, limpie cualquier superficie que pueda tener sangre, heces o fluidos corporales.
- Use un spray o paño de limpieza doméstica, según las instrucciones de la etiqueta. Las etiquetas contienen instrucciones para el uso seguro y eficaz del producto de limpieza, incluidas las precauciones que debe tomar al aplicar el producto, como usar guantes y asegurarse de tener una buena ventilación durante el uso del producto.
- Lave la ropa minuciosamente.
- Retire y lave inmediatamente la ropa o la ropa de cama que tenga sangre, heces o fluidos

corporales. Use guantes desechables mientras toque o utilice artículos sucios y mantenga los artículos sucios lejos de su cuerpo. Lávese las manos (con agua y jabón o con un desinfectante para manos a base de alcohol) inmediatamente después de quitarse los guantes.

- Coloque todos los guantes desechables usados, las mascarillas y otros artículos contaminados en un basurero con bolsa antes de eliminarlos con otros residuos domésticos. Lávese las manos (con agua y jabón o con un desinfectante para manos a base de alcohol) inmediatamente después de manipular estos artículos.
- Si las manos están visiblemente sucias, se prefiere el uso de jabón y el agua.
- Consulte cualquier pregunta adicional con su departamento de salud o proveedor de atención médica estatal o local. Compruebe los horarios disponibles cuando se ponga en contacto con su departamento de salud local.