

Guía para las familias grandes o extendidas que viven en la misma casa

Si están expuestas al virus, todas las personas están en riesgo de contraer la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19). Los adultos mayores y las personas de cualquier edad que tengan una afección subyacente grave están en mayor riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19. Encuentre más información sobre quiénes tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19 en <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/index.html>.

Si usted, o una persona que vive en su casa, tiene mayor riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19, entonces todos los miembros de la familia deben actuar como si tuviesen mayor riesgo. Esto puede ser difícil si el espacio en el que vive la familia grande o extendida es limitado. Aunque evitar el contacto cercano con los demás y aislar a alguien que esté enfermo pueden hacerlo sentir solo, estas medidas son necesarias para reducir la propagación del COVID-19, y para protegerse a sí mismo y a quienes vivan con usted.

Este documento le explica cómo hacer lo siguiente:

- [Proteger a sus familiares cuando salga de casa](#)
- [Proteger a sus familiares que tengan un mayor riesgo de enfermarse gravemente](#)
- [Mantener a los niños sanos](#)
- [Aislar a un familiar enfermo](#)
- [Cuidar a un familiar enfermo](#)
- [Proveer alimentos cuando alguien esté enfermo](#)
- [Ponerse en cuarentena si queda expuesto a alguien que esté enfermo](#)



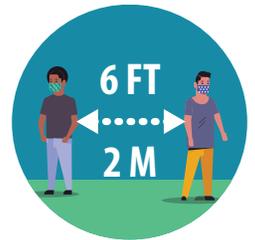
U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

cdc.gov/coronavirus-es

Cómo proteger a sus familiares y otros cuando salga de casa

Si usted, o una persona que vive en su casa, tiene mayor riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19, entonces todos los miembros de la familia deben actuar como si tuviesen mayor riesgo. Elija uno o dos familiares que no estén en mayor riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19 para que hagan las diligencias necesarias. Si en su casa está cerca de miembros del hogar que tengan mayor riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19, considere tomar medidas de prevención adicionales, como ponerse una mascarilla, mantener el distanciamiento social, lavarse las manos con frecuencia y aumentar la ventilación. **A continuación hay algunos consejos para cuando estos familiares salgan de casa a fin de hacer diligencias:**

- 1. Cuando salga de casa, lleve estos artículos con usted:** una mascarilla, pañuelos desechables y desinfectante de manos con al menos un 60 % de alcohol.
- 2. Cúbrase la nariz y la boca con una mascarilla cuando esté cerca de personas que no vivan con usted.** Las mascarillas deben lavarse si se ensucian o se mojan, o por lo menos todos los días. Es importante que siempre se quite la mascarilla de la manera correcta y se lave las manos después de tocar una mascarilla usada. Infórmese más acerca del uso de mascarillas en <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-to-wear-cloth-face-coverings.html>.
- 3. Mantenga el distanciamiento social.** Manténgase a una distancia de al menos 6 pies o 2 metros (alrededor del largo de 2 brazos) de los demás.
- 4. Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos.** Si no hay agua y jabón fácilmente disponibles, **use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.** Siempre recuerde lavarse las manos inmediatamente después de volver a su casa. Infórmese más sobre el lavado de las manos en <https://www.cdc.gov/handwashing/esp/when-how-handwashing.html>.
- 5. Evite tocar las superficies que se tocan con frecuencia en los lugares públicos, como los botones del ascensor o las barandas.** Evite tocarse la cara (ojos, nariz, boca) o la mascarilla hasta que se lave las manos o use desinfectante de manos.
- 6. Si usa transporte público, siga estos consejos:**
 - » Póngase una mascarilla.
 - » Manténgase a una distancia de al menos 6 pies o 2 metros (alrededor del largo de 2 brazos) de otros pasajeros tanto como sea posible.
 - » Evite tocar las superficies de contacto frecuente, como las barandas, tanto como sea posible.
 - » Lávese las manos con agua y jabón, o use desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol tan pronto como sea posible después de salir del transporte público.
- 7. No vaya en auto con personas que no vivan con usted. Si es necesario ir en auto con otras personas, siga estos consejos:**
 - » Póngase una mascarilla.
 - » Abra las ventanillas o use la ventilación del auto para que entre aire fresco.
 - » Evite tocar superficies tanto como sea posible.
 - » Limite el número de pasajeros en el vehículo y sepárese de los demás tanto como sea posible.
 - » Lávese las manos con agua y jabón o use desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol después de salir del vehículo.



Puede encontrar más información acerca de cómo reducir el riesgo cuando haga diligencias esenciales en <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html>.

Cómo proteger a los familiares que tengan un mayor riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19

Si una persona en su casa es un adulto mayor o tiene ciertas afecciones subyacentes, entonces todos los miembros de la familia deben actuar como si tuviesen mayor riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19. Encuentre más información sobre quiénes tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19 en <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/index.html>. **Siga estos consejos para proteger a sus familiares:**



- 1. Quéedese en casa lo más posible.**
- 2. Mantenga el distanciamiento social.** Manténgase a una distancia de al menos 6 pies o 2 metros (alrededor del largo de 2 brazos) de los demás.
- 3. Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos,** especialmente después de haber estado en un lugar público o después de sonarse la nariz, toser o estornudar. Si no hay agua y jabón fácilmente disponibles, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.
- 4. No se toque los ojos, la nariz, la boca o la mascarilla con las manos sin lavar.** Límpiase las manos con agua y jabón o desinfectante de manos inmediatamente después de tocarse la cara (ojos, nariz, boca) o la mascarilla.
- 5. Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable o con la parte interna del codo cuando tosa o estornude. Bote los pañuelos desechables usados a la basura y lávese las manos de inmediato.**
- 6. Limpie con agua y jabón las superficies que se tocan con frecuencia y todos los objetos compartidos entre usos,** como mesas, manijas de las puertas, interruptores de luz, mesones, manijas, escritorios, inodoros, grifos y lavamanos o fregaderos. Luego, use un producto de limpieza de uso doméstico para desinfectar la superficie (matar los microbios). Póngase guantes, si es posible, al limpiar y desinfectar con un producto de limpieza o desinfectante disponible comercialmente o hecho en casa. Siga las instrucciones de uso de las etiquetas. Se puede encontrar más información sobre la limpieza y desinfección aquí: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html>.
- 7. Asegúrese de que la casa tenga buena circulación de aire.** Abra una ventana y encienda un ventilador para que entre y circule el aire fresco, si es seguro y práctico hacerlo.
- 8. Evite abrazar y besar a personas que vivan con usted y estén en mayor riesgo de enfermarse gravemente, o compartir alimentos y bebidas con ellas.**
- 9. No reciba a visitantes, a menos que necesiten estar en la casa (p. ej., personal de enfermería a domicilio).** Pero si recibe a visitantes, antes de que entren a su casa verifique que usted y otras personas que viven con usted no tengan síntomas de COVID-19, y pídale a sus visitantes que hagan lo mismo. Dígales a sus visitantes si usted u otra persona en su casa han estado expuestos al COVID-19, o tienen la enfermedad. No permita que ningún visitante enfermo, o que ha estado expuesto, entre a su casa. Recuerde mantenerse a una distancia de al menos 6 pies o 2 metros (alrededor del largo de 2 brazos) de los demás, póngase una mascarilla y pídale a los visitantes que se pongan una mascarilla antes de entrar a su casa. Obtenga más información en <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/in-home-social-services.html>.
- 10. Evite que los familiares con mayor riesgo cuiden a otros en su casa.** Si las personas con mayor riesgo tienen que ser las que presten cuidados, las que reciban cuidados deben quedarse en casa lo más posible para proteger a sus familiares con mayor riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19.



Cómo mantener sanos a los niños

Tanto los niños como otras personas pueden propagar el virus aunque no tengan síntomas. Aunque la mayoría de los niños no parecen tener mayor riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19, algunos tienen enfermedad grave, especialmente los bebés y los niños con afecciones subyacentes. **Para ayudar a proteger a los niños y mantenerlos sanos durante la pandemia del COVID-19, siga estos consejos:**

11. Enséñeles a los niños cómo protegerse y proteger a los demás. Tanto los niños como otras personas pueden propagar el virus aunque no muestren síntomas. Enséñeles medidas preventivas cotidianas a los niños y refuércelas, como cubrirse con un pañuelo desechable la nariz y la boca al toser y estornudar, botar los pañuelos desechables usados en un bote de basura con una bolsa de plástico adentro, y después limpiarse las manos de inmediato.



12. Los niños de 2 años o más deben cubrirse la nariz y la boca con una mascarilla cuando estén cerca de personas que no vivan con ellos.



13. Enséñeles a lavarse las manos con frecuencia y por al menos 20 segundos cada vez.

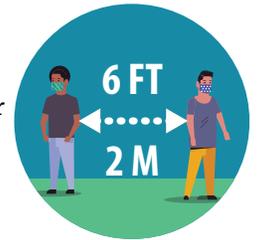
Explíqueles que el lavado de manos puede mantenerlos sanos y detener la propagación del virus a otras personas. Recuérdeles que se laven las manos después de sonarse la nariz, toser o estornudar, después de ir al baño o estar afuera, y antes y después de comer.

» Si no hay agua y jabón fácilmente disponibles, que usen un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol y se froten las manos hasta que se sequen. Los niños pequeños deben ser supervisados para comprobar que usen el desinfectante de manera segura.



14. Trate de no dejar que los niños jueguen con niños de otros hogares. Si los niños de diferentes hogares sí juegan juntos, anímelos a que lo hagan al aire libre, y recuérdelos que se pongan una mascarilla y se mantengan a una distancia de al menos 6 pies o 2 metros (alrededor del largo de 2 brazos) de los demás. Los niños deben evitar compartir juguetes.

» Recuérdeles que se laven las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos después de jugar con niños de otros hogares. Si no hay agua y jabón fácilmente disponibles, que usen un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.



15. Ayude a los niños a mantenerse conectados con sus amigos mediante videochats, teléfono y cartas.



16. Ayude a su hijo a sobrellevar el estrés. Esté atento a los signos de estrés o cambios en el comportamiento. Responda preguntas y comparta información sobre el COVID-19 de una forma en que su hijo pueda entender. Tranquilícelo y dígame que está seguro, y que es normal sentirse molesto. Puede encontrar más consejos sobre cómo hablarles a sus hijos acerca del COVID-19 en

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html>.

Puede encontrar más información en <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children/protect-children.html>.



Cómo aislar a un familiar enfermo

Si un familiar está enfermo de COVID-19, puede ser difícil evitar el contacto cercano con esa persona si el espacio es limitado. **El aislamiento** se usa para separar a las personas enfermas de COVID-19 de las que no estén infectadas. **Cuando aisle a un familiar enfermo, siga estos consejos:**

- 1. Mantenga tanto espacio como sea posible (al menos 6 pies o 2 metros, o alrededor de 2 brazos de largo) entre la persona enferma y los demás, incluidas las mascotas.** Separe a las personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente de otras que estén enfermas.
- 2. Haga que el familiar enfermo use una mascarilla cuando esté cerca del cuidador u otras personas que vivan en la casa.** No le ponga una mascarilla a los niños menores de 2 años ni a cualquier persona que tenga dificultad para respirar o que no se la pueda quitar sin ayuda. Infórmese más acerca de las mascarillas en <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-to-wear-cloth-face-coverings.html>.
- 3. Recuérdeles a las personas enfermas que se cubran la nariz y la boca al toser y estornudar, y eviten tocarse los ojos, la nariz, la boca y la mascarilla.**
- 4. Todos los miembros del hogar deben lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón** o usar un desinfectante de manos con al menos un 60 % de alcohol, y evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- 5. Haga que una sola persona de la casa sea la que cuide a la persona enferma.** Este cuidador no debe estar en mayor riesgo de enfermarse gravemente.
 - » Minimice el contacto con las demás personas del hogar, especialmente aquellas que tengan mayor riesgo de enfermarse gravemente.
 - » Asigne un cuidador para la persona enferma y un cuidador diferente para los otros miembros del hogar que necesiten ayuda para lavarse, bañarse o con otras actividades diarias.
 - » El cuidador debe usar una mascarilla al prestar cuidados a la persona enferma, y si tiene que interactuar con otros miembros del hogar que tengan afecciones subyacentes o cuidarlos.
- 6. Evite compartir artículos de uso personal, como teléfonos, platos, tazas o vasos, cubiertos, toallas, ropa de cama o juguetes con la persona enferma.**



7. Limpie y desinfecte cualquier lugar de la casa donde haya estado la persona enferma, así como su ropa de cama y demás ropa. Infórmese más en <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html>.

8. Si comparte la habitación con una persona enferma:

- » Asegúrese de que la habitación tenga buena circulación de aire. Abra una ventana y encienda un ventilador para que entre y circule aire fresco, si es seguro y práctico hacerlo.
- » Coloque las camas de modo que tengan un espacio de al menos 6 pies o 2 metros (alrededor del largo de 2 brazos) entre sí. Si esto no es posible, duerma en dirección opuesta (donde uno tenga la cabeza, el otro tendrá los pies).
- » Coloque un separador físico alrededor de la cama de la persona enferma. Por ejemplo, podría usar una cortina de baño, una pantalla divisoria, un afiche grande de cartón, una manta o un cubrecamas grande.
- » Lave y seque la ropa de cama y las toallas luego de que las use una persona enferma. Use guantes desechables cuando toque la ropa sucia.



9. Si comparte el baño con una persona enferma, haga que lo limpie y lo desinfecte después de cada uso. Si esto no es posible, el cuidador debe ponerse una mascarilla y guantes desechables, y esperar tanto tiempo como sea práctico después de que la persona enferma haya usado el baño antes de entrar y limpiarlo. La persona enferma debe ponerse una mascarilla cuando use el baño, de ser posible. Asegúrese de que el baño tenga buena circulación de aire. Abra una ventana y encienda un ventilador para que entre y circule aire fresco, si es seguro y práctico hacerlo.



10. No reciba a visitantes, a menos que necesiten estar en la casa (p. ej., personal de enfermería a domicilio). Avíseles a los visitantes que una persona en la casa está enferma de COVID-19. Si los visitantes deben entrar, deben ponerse una mascarilla y mantenerse lo más lejos posible de la persona enferma, a una distancia de al menos 6 pies o 2 metros (alrededor de 2 brazos de largo).

11. La persona enferma debe permanecer en aislamiento hasta que cumpla con los criterios para ponerle fin al aislamiento.

Obtenga más información en <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/end-home-isolation.html>.

Cómo cuidar a un familiar enfermo

La mayoría de las personas que se enferman de COVID-19 solo presentan un caso leve y deben quedarse en casa para recuperarse. **Si usted está cuidando a alguien enfermo en su casa, siga estos consejos:**



1. Asegúrese de que la persona con COVID-19 haga lo siguiente:

- » Beba suficientes líquidos para mantenerse hidratado.
- » Haga reposo en casa.
- » Tome medicamentos de venta sin receta para ayudar con los síntomas (después de consultar con su médico por teléfono).
- » Se lave las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón fácilmente disponibles, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.
- » En la mayoría de los casos, los síntomas duran unos días y mejoran después de una semana.



2. Limite el contacto con la persona enferma tanto como sea posible. Pídale a la persona enferma que se ponga una mascarilla, si es posible, antes de prestarle cuidados. El cuidador también debe usar una mascarilla mientras le preste cuidados a la persona enferma, ya que esto podría darle algo de protección.



3. Los cuidadores deben ponerse en cuarentena. Los cuidadores deben ponerse en cuarentena después de atender a alguien que esté enfermo. Infórmese sobre cuándo y cómo ponerse en cuarentena en <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html>.

4. Limpie con agua y jabón las superficies, manijas de las puertas y otras superficies que se tocan frecuentemente. Luego use un producto de limpieza de uso doméstico para desinfectar estas superficies (matar los microbios) a diario. Encuentre una lista de productos de limpieza y desinfectantes de uso doméstico que sean eficaces contra el virus que causa el COVID-19 aquí: http://bit.ly/covid19_disinfectants.

- » Abra una ventana y encienda un ventilador cuando use productos de limpieza para que entre y circule aire fresco, si es seguro y práctico hacerlo.
- » Si es posible, dedique un bote de basura con una bolsa de plástico adentro para la persona que esté enferma. Coloque los guantes desechables usados y otros artículos contaminados en un bote de basura con una bolsa de plástico adentro. Lávese las manos después de tocar la basura.
- » Lave y seque la ropa de cama y las toallas luego de que las use una persona enferma. Use guantes desechables cuando toque la ropa sucia.



Se puede encontrar más información sobre la limpieza y desinfección aquí: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html>.

5. Tenga a mano el número de teléfono del médico de la persona y llámelo si la persona con COVID-19 empeora, o si tiene preguntas o preocupaciones acerca de la persona que está cuidando. Si no habla inglés con fluidez, pida un intérprete o pídale a un miembro de la familia que lo ayude. Si la persona con COVID-19 debe visitar al médico, llame antes de ir y haga que la persona enferma se ponga una mascarilla.



6. Esté atento a los signos de advertencia de una emergencia* del COVID-19. Si una persona está mostrando alguno de estos signos, busque atención médica de emergencia de inmediato:

- » Dificultad para respirar
- » Dolor o presión persistentes en el pecho
- » Estado de confusión de aparición reciente
- » No puede despertarse o permanecer despierto
- » Color pálido, gris o azulado de la piel, los labios, o el lecho de las uñas, dependiendo del tono de piel

* Esta lista no incluye todos los síntomas posibles. Llame al médico de la persona para notificar otros síntomas que sean graves o que le preocupen.

7. Llame al 911 para las emergencias médicas. Dígale al operador del 911 que la persona tiene, o usted cree que tiene, COVID-19. Si no habla inglés con fluidez, pida un intérprete o pídale a un miembro de la familia que lo ayude.



8. Pídale ayuda a un amigo o vecino para recoger comestibles y medicamentos, de ser posible. O fíjese en las opciones de entrega a domicilio en su área.



Puede encontrar más información sobre cómo cuidar a una persona enferma en <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>.

Cómo proveer alimentos cuando alguien esté enfermo

Si es posible, prepare un plato para que el familiar enfermo coma en su área separada. Si no puede comer en su área separada, debe estar alejado tanto como sea posible (a una distancia de al menos 6 pies o 2 metros, o alrededor de 2 brazos de largo) de los demás familiares durante las comidas; o puede comer a una hora diferente del resto de la familia. **Siga también estos consejos:**

- 1. No ayude a preparar ni servir alimentos si está enfermo.**
- 2. Haga que todos en la casa se laven las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos antes y después de preparar alimentos o comer.**
- 3. Use cubiertos limpios para servir alimentos.** Haga que una persona les sirva la comida a todos los familiares, o que cada familiar se sirva a sí mismo utilizando sus propios cubiertos limpios, para evitar tocar los mismos cubiertos.
- 4. No coma del mismo plato ni use los mismos cubiertos que otra persona en la casa.**
- 5. Haga que el cuidador se ponga una mascarilla para llevarle comida a la persona enferma, y limpie los platos y cubiertos usados por ella.** El cuidador debe ser alguien que no tenga mayor riesgo de enfermarse gravemente.
- 6. Póngase guantes para tocar los platos, los vasos y los cubiertos usados o sucios de la persona enferma, de ser posible.** Además, lave los objetos usados con agua jabonosa caliente, o en un lavaplatos automático.
 - » Si la persona enferma tiene sobras de comida para consumir más tarde, guárdelas en un envase separado, con una etiqueta con el nombre de la persona enferma, para que otros sepan que no deben comerla.
- 7. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos después de tocar los platos y cubiertos, y después de quitarse los guantes.**



Cómo ponerse en cuarentena si queda expuesto a una persona enferma

La **cuarentena** se usa para mantener a alguien que podría haber estado expuesto al COVID-19 apartado de otras personas para ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad. **Si usted, o una persona que viva con usted, ha tenido contacto cercano con alguien enfermo de COVID-19, siga estos consejos:**



1. Quéedese en casa y vigile su salud.

- » Quéedese en casa y póngase en [cuarentena](#) después de su último contacto con una persona que tenga COVID-19.
- » Esté atento por si tiene fiebre (100.4 °F o más), tos, dificultad para respirar, pérdida reciente del gusto o del olfato, u [otros síntomas](#) del COVID-19.
- » Si es posible, manténgase alejado de los demás, incluidas [las mascotas](#), especialmente las personas que tengan [mayor riesgo](#) de enfermarse gravemente de COVID-19. Aunque esto puede hacer que se sienta solo, la cuarentena es necesaria para reducir la propagación del COVID-19 y protegerse a sí mismo y a los miembros de su hogar. Comuníquese con su departamento de salud local o proveedor de atención médica para ver si hay alternativas de vivienda, si piensa que no puede ponerse en cuarentena en su casa de manera segura.



2. Cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar; lávese las manos con frecuencia y no se toque los ojos, la nariz, la boca o la mascarilla. Lávese las manos después de tocarse los ojos, la nariz, la boca o la mascarilla.



3. Si alguien en su casa está enfermo de COVID-19 y se puede aislar quedándose en una habitación separada, usted y las demás personas en la casa que hayan estado en contacto cercano con esa persona enferma deben ponerse en cuarentena (mantenerse alejados de la persona enferma) y quedarse en casa por un tiempo después de que el miembro del hogar con COVID-19 haya empezado el aislamiento.



4. Cada vez que un nuevo miembro del hogar se enferme de COVID-19 y usted haya tenido contacto cercano, usted tendrá que volver a comenzar su cuarentena.

5. Si está cuidando a un familiar enfermo de COVID-19 o no se puede alejar de la persona enferma, debe ponerse en cuarentena mientras esté cuidando a la persona con COVID-19, y por un tiempo después de que el miembro de su hogar con COVID-19 pueda ponerle fin al aislamiento.



Infórmese sobre cómo ponerse en cuarentena: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html>. Consulte el sitio web de su departamento de salud local para obtener información sobre las opciones en su área para posiblemente acortar ese periodo de cuarentena.

Se puede encontrar más información sobre cuándo una persona con COVID-19 puede ponerle fin al aislamiento y estar cerca de los demás en <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/end-home-isolation.html>.

6. Limite a los visitantes, reciba solamente a los que necesiten estar en la casa (p. ej., personal de enfermería a domicilio). Avíseles a sus visitantes que una persona en la casa está enferma de COVID-19 y otros están en cuarentena. Si los visitantes deben entrar, deben ponerse una mascarilla y mantenerse lo más lejos posible, **a una distancia de al menos 6 pies o 2 metros (alrededor de 2 brazos de largo)**, de la persona enferma y de cualquier otra que esté en cuarentena.



7. Pídale ayuda a un amigo o vecino para recoger comestibles y medicamentos, de ser posible.

Averigüe si su tienda de comestibles local hace entregas a domicilio.

Puede encontrar más información sobre cuándo y cómo ponerse en cuarentena en <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html>.