

**Cuando este ENFERMO con síntomas de COVID-19, AÍSELE para no estar en contacto con otros.**

**Las personas enfermas son la fuente de infección para otras personas.**

- **EL AISLAMIENTO** significa separar a las personas enfermas con COVID-19 de las personas que no están enfermas.



- **¿Quién debería aislarse?**
  - Cualquier persona que tenga resultados positivos de COVID-19.
  - Cualquier persona que tenga síntomas de fiebre, tos, dolor de garganta, falta de aliento, cambio de sabor o olor, dolor de garganta, dolores corporales, fatiga, náuseas, diarrea.

- **¿Qué significa aislarse?**
  - Quedarse en casa y lejos de otros. En general, la residencia de una persona es el lugar preferido para el aislamiento. Preste especial atención para mantenerse alejado de las personas mayores, personas con sistemas inmunológicos débiles y personas con problemas de salud crónicos.
  - No vaya a trabajar fuera de su casa.
  - No vaya a la escuela ni al cuidado de niños.
  - No vaya a lugares públicos.
  - Trate de hacer arreglos para que alguien deje los suministros necesarios afuera de su casa.



- **Vigile sus síntomas**
  - Si usted está preocupado sobre la gravedad de sus síntomas, llame a su proveedor médico antes de buscar atención médica en persona.
  - Si su condición requiere llamar al 911, dígame al operador del 911 que usted tiene o puede tener COVID-19.
  - Las conversaciones sobre las pruebas de COVID-19 deben realizarse entre usted y su proveedor médico.



- **¿Cuánto tiempo tiene que permanecer en casa y alejado de otros?**

- Por lo menos han pasado 10 días que aparecieron los síntomas por primera vez.

**Y**

- No ha tenido fiebre por lo menos de 24 horas sin usar medicamentos para reducir la fiebre.

**Y**

- Sus síntomas han mejorado considerablemente por lo menos 24 horas.



- **¿Qué pasa si he tenido una prueba positiva pero nunca he tenido síntomas?**

- Permanezca en casa por 10 días después de su primera prueba positiva

- Los trabajadores de la salud, los socorristas y las personas que trabajan en un centro de atención de largo plazo tienen instrucciones adicionales. Usted tiene que reportar inmediatamente el resultado de su examen positivo o reportar su enfermedad al supervisor del centro de atención médica. Siga las instrucciones y protocolos de la instalación para saber cuánto tiempo debe permanecer en casa y cuándo se le permitirá volver al trabajo.



- Debido al rápido aumento de los casos de COVID-19, el departamento de salud pública está pidiendo a los enfermos que cumplan voluntariamente con el aislamiento. Sin embargo, los departamentos de salud pública tienen la autoridad legal para emitir una orden de salud pública para exigir el aislamiento.

*Más información en la página de atrás...*

[www.tchd.org/coronavirus](http://www.tchd.org/coronavirus)

# Cuando usted ha sido EXPUESTO a alguien que está enfermo con síntomas de COVID-19, usted está en riesgo de desarrollar una enfermedad

## • ¿Cómo puede ocurrir una exposición a COVID-19?

- COVID-19 se propaga principalmente cuando una persona infectada y enferma habla, tose o estornuda y libera gotas respiratorias cerca de otras personas. Estas gotas pueden caer en las bocas o narices de las personas que estén cerca o posiblemente ser inhaladas en los pulmones.
- La exposición a COVID-19 puede ocurrir cuando usted está en contacto cercano con alguien que tiene síntomas pero también durante las primeras 48 horas antes de que la persona infectada tenga síntomas. Los expertos en salud pública caracterizan el contacto cercano como estar por lo menos 6 pies de distancia por 15 minutos o más con alguien que está enfermo, o que directamente le tosan o estornuden en la cara.
- Todavía hay mucho que aprender acerca del COVID-19, si es que se puede propagar al tocar superficies contaminadas. Es posible que una persona pueda contraer COVID-19 tocando una superficie o objeto que tenga el virus y se toque su propia boca, nariz u ojos sin antes lavarse las manos.
- Después de una exposición, los síntomas de COVID-19 pueden tardar hasta 14 días en desarrollarse si la exposición conduce la infección.

## • CUARENTENA después de una exposición significa mantener una distancia segura de los demás en caso de que los síntomas comiencen en cualquier momento. También significa vigilar su salud en busca de síntomas.

## • ¿Quién debe seguir las instrucciones de cuarentena?

- Cualquier persona que haya tenido una exposición a alguien que haya resultado positivo a COVID-19 o que haya estado expuesta a alguien que probablemente tenga COVID-19. Esto incluye a los miembros del hogar o a cualquier otra persona que cumpla los criterios de un contacto cercano en el trabajo u otros entornos.

## • ¿Cuánto tiempo necesita para seguir la cuarentena?

- Los contactos estrechos de personas con COVID-19 confirmado o probable deben ponerse en cuarentena durante 14 días a partir del momento de su último contacto con la persona.

## • ¿Qué significa vigilar su salud?

- Tomarse la temperatura una o dos veces al día para asegurarse de que no tenga fiebre, (más de 100.4 °F) y en cualquier momento que se sienta febril.
- Observar los síntomas de COVID-19, incluyendo síntomas nuevos
  - Fiebre 0
  - Tos, 0 dolor de garganta 0 falta de aliento.
  - Otros síntomas adicionales que pueden ser signos tempranos de infección incluyen dolores de cuerpo, cansancio extremo, secreción nasal o congestión del pecho.
- A medida que la pandemia continúa, es posible que más y más personas estén expuestas y puede ser posible que usted ni siquiera se de cuenta de que se ha producido una exposición. Cuídese y vigile su salud todos los días.



## • ¿Cuáles son las instrucciones para la cuarentena?

- Consulte con su supervisor para conocer las pólizas de trabajo, trabajar de casa o la exclusión del trabajo.
- Evitar lugares públicos.
- Evite viajar en avión, barco, autobús de larga distancia o tren.
- Evite el uso del transporte público o los servicios de tránsito compartido.
- Si no tiene fiebre o síntomas respiratorios, puede participar en actividades al aire libre limitadas siempre y cuando practique el distanciamiento social.

## • ¿Qué ocurre si usted desarrolla síntomas mientras está en cuarentena?

- Es posible que tenga COVID-19. Consulte a su proveedor de médico.
- Quédese en casa y siga las instrucciones de aislamiento incluso si no se le ha administrado una prueba para COVID-19.
- Si le preocupa la gravedad de sus síntomas, llame a su proveedor médico antes de buscar atención médica en persona.
- Si su condición requiere llamar al 911, informe al operador del 911 que podría tener COVID-19.

