

# Usted estuvo expuesto a COVID-19. ¿Ahora qué?



## ¿Cómo se propaga COVID-19?

El virus que causa COVID-19 se transmite más comúnmente entre personas que están en contacto cercano unas con otras (a menos de seis pies de distancia, o de dos brazos extendidos de distancia). Se propaga a través de microgotas respiratorias o pequeñas partículas, tales como las de los aerosoles, producidas cuando una persona infectada tose, estornuda, canta, habla, o respira.

Estas partículas pueden ingresar a la nariz, la boca, las vías respiratorias y los pulmones al ser inhaladas y pueden causar infección. Se cree que esta es la forma principal de propagación del virus.

Las microgotas también pueden aterrizar sobre superficies y objetos y pueden ser transferidas al tacto. Una persona puede contraer COVID-19 al tocar una superficie u objeto contaminado por el virus y después tocarse la boca, la nariz, o los ojos. No se cree que el contacto con superficies contaminadas sea la forma principal de propagación del virus.

Existe evidencia de que las microgotas y las partículas aéreas pueden permanecer suspendidas en el aire y ser inhaladas por otros, y pueden viajar distancias mayores de 6 pies (por ejemplo, durante la práctica de coro, en restaurantes, o en clases de acondicionamiento físico). En general, los espacios interiores con ventilación inadecuada aumentan el riesgo.

## ¿Cómo estuve expuesto a COVID-19?

Usted pudo haber estado expuesto a COVID-19 a través de:

- Compañeros de trabajo
- Familia o amigos
- Un lugar público (una tienda, una reunión social, un evento deportivo, etc.)
- Una superficie, tal como la perilla de una puerta, o un mostrador, contaminada por el virus

## ¿Cuándo puede una persona propagar COVID-19?

- Una persona puede transmitir COVID-19 desde 48 horas antes de mostrar algún síntoma, o estar enferma
- Usted pudo haber estado expuesto a to COVID-19 a través de alguien aunque esta persona no diera muestras de estar enferma
- La única forma de saber, con certeza, si una persona tiene COVID-19 es haciéndose la prueba de COVID-19

Usted pudo haber estado expuesto al virus si usted estuvo en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19. Esto significa que usted podría estar en riesgo de contraerlo, también. Estar a menos de seis pies de distancia de una persona por 15 minutos o más en un periodo de 24 horas cuenta como contacto cercano.



## ¿Cuáles son los síntomas de COVID-19?

Algunos de los síntomas comunes de COVID-19 incluyen:



**fiebre**



**tos**



**dificultad para respirar**



**pérdida del sentido del gusto o del olfato**



**dolor de garganta**



**dolor de cuerpo**

Hágase la prueba inmediatamente si tiene cualquiera de los síntomas que aparecen arriba. Otros síntomas comunes de COVID-19 incluyen: congestión o escurrimiento nasal, náusea o vómito, diarrea, fatiga, y dolor de cabeza. Los síntomas pueden variar desde lo más leve hasta lo más severo, y en algunos casos requieren atención médica.

## ¿Por qué tengo que estar en cuarentena?

Se le requiere estar en cuarentena, porque su exposición al virus lo pone a usted y a otros en mayor riesgo de contraer COVID-19. La cuarentena es una estrategia que separa y restringe el movimiento de aquellos que pueden haber estado expuestos al virus y ayuda a reducir la propagación del COVID.

Durante este tiempo, es importante mantenerse al menos a 6 pies de distancia de los demás. Incluso si no tiene síntomas, aún puede transmitir el virus. Siempre use una máscara cuando esté cerca de otras personas. Aquellos que están en cuarentena deben quedarse en casa y no ir al trabajo, la escuela, reuniones religiosas y otros entornos grupales .(ej. : cines, centros comerciales, restaurantes, etc.).

## ¿Cuánto tiempo durará mi cuarentena?



Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) recomienda que todas los individuos que están en cuarentena deben quedarse en casa durante al menos un período de 10 días a partir del último día de contacto cercano con la persona con resultado positivo en la prueba del COVID-19. Pueden pasar 14 días desde la exposición hasta que aparezcan los síntomas, por lo tanto, se recomienda poner en cuarentena durante 14 días si es posible, pero solo se requieren 10 días.

**Opción para hacerse la prueba:** Si así lo desean, los que están en cuarentena pueden hacerse la prueba 7 días después de haber estado expuestos al COVID19. Si la prueba es negativa y si no tiene ningún síntoma de COVID-19, puede parar la cuarentena. **Pero, si vive con alguien que tiene COVID-19, debe estar en cuarentena durante 10 días, incluso si el resultado de su prueba es negativo.**

## ¿Qué debo hacer mientras estoy en cuarentena?

Mientras esté en cuarentena, usted debe revisar sus síntomas diariamente por un periodo de hasta **14 días**. Esto incluye tomar su temperatura en la mañana y en la noche (con un intervalo de aproximadamente 12 horas) todos los días y registrarla en el *Formulario de Registro de Temperatura y Síntomas* que se encuentra en las páginas siguientes. También se le pedirá que reporte otros síntomas tales como tos y dificultad para respirar. Llame a su médico si tiene fiebre, tos, dificultad para respirar, dolores musculares, dolor de garganta o una disminución del sentido del olfato o del gusto. Estos son síntomas de COVID-19. Debe hacerse la prueba de COVID-19 si tiene alguno de estos síntomas. Para obtener información sobre los lugares de prueba, visite: [coronavirus.utah.gov/testing-locations](https://coronavirus.utah.gov/testing-locations)

## Antes de tomar su temperatura

Espere 30 minutos después de comer, beber o hacer ejercicio o de tomar una ducha o un baño.



Espere por lo menos 6 horas después de tomar medicamentos que puedan bajar su temperatura, tales como:

- Acetaminofén (Tylenol)
- Ibuprofeno (Advil, Motrin)
- Aspirina

## ¿Qué si olvido tomarme la temperatura?

Si olvida tomarse la temperatura. Tome su temperatura en cuanto recuerde y regístrelo en el formulario.

## ¿Por qué es importante vigilar sus síntomas?

Monitoreo de sí mismo puede ayudarle a decidir si necesita atención médica y / o pruebas.

## **¿Qué pasa si necesito ayuda mientras estoy en cuarentena?**

Si necesita ayuda adicional para mantenerse seguro en casa, llame al 801-525-5020 opción 5.

Para obtener más información de los investigadores de enfermedades del Departamento de Salud del Condado de Davis, visite [daviscountyutah.gov/health/covid-19/protect-yourself](https://daviscountyutah.gov/health/covid-19/protect-yourself)

Para solicitar una carta oficial de cuarentena, complete el formulario en este [link](#).

## **Otros recursos de Utah Coronavirus sobre la cuarentena:**

¿Qué es la cuarentena? (pdf)

[https://coronavirus-download.utah.gov/International-Language-Resources/Spanish/Quarantine\\_Public\\_Flyer\\_Spanish\\_FIN.pdf](https://coronavirus-download.utah.gov/International-Language-Resources/Spanish/Quarantine_Public_Flyer_Spanish_FIN.pdf)

¿Qué es la cuarentena? (video)

<https://youtu.be/o-FoT4lwbCs>

¿Qué hacer si está en cuarentena o en aislamiento por COVID-19? (pdf)

[https://coronavirus-download.utah.gov/International-Language-Resources/Spanish/Care\\_Booklet\\_Spanish\\_FIN.pdf](https://coronavirus-download.utah.gov/International-Language-Resources/Spanish/Care_Booklet_Spanish_FIN.pdf)

# Preguntas Frecuentes

## ¿Qué tan pronto debo hacerme la prueba después de haber estado expuesto?

Todo depende de si usted en ese momento tiene síntomas:

>>**Sí, tengo síntomas en este momento.** Si usted tiene uno o más de los siguientes síntomas: fiebre, tos, falta de aliento, dolores musculares, disminución del sentido del olfato y del gusto, o dolor de garganta. Hágase la prueba lo antes posible. Encuentre un lugar donde hacerse la prueba cerca de usted y **asegúrese de llamar antes:**

[coronavirus.utah.gov/utah-covid-19-testing-locations/](https://coronavirus.utah.gov/utah-covid-19-testing-locations/)

>> **No, no tengo síntomas, pero sé que estuve expuesto a alguien que es un caso confirmado de COVID-19.** No se haga la prueba todavía. Debe esperar 7 días a partir del último día que estuvo expuesto para obtener resultados más precisos. Si se hace la prueba demasiado pronto, los resultados de la prueba serán inexactos. Si desarrolla síntomas antes de que los 7 días hayan transcurrido, vaya a hacerse la prueba.

## ¿Qué si desarrollo algún síntoma de COVID-19?

Si desarrolla alguno de los síntomas de COVID-19, usted debe hacerse la prueba de inmediato. Usted puede encontrar sitios dónde hacerse la prueba en [coronavirus.utah.gov/testing-locations](https://coronavirus.utah.gov/testing-locations), o contacte a su proveedor de salud. **La mayoría de los sitios de prueba de COVID-19 requieren de cita. Haga una cita en línea usando la página web del sitio de prueba o el número telefónico del sitio.**

## ¿Qué si no me siento enfermo o no tengo síntomas?

Aun si usted no experimenta ningún síntoma, usted debe practicar estrictamente el distanciamiento social quedándose en casa y permaneciendo a seis pies de distancia de los demás miembros de su hogar cuando sea posible. Evite recibir visitas. Si no hay forma de que le entreguen provisiones o comida a su domicilio, vaya durante las horas menos concurridas para evitar multitudes de gente y siempre use mascarilla.

**Por favor continúe en cuarentena durante al menos 10 días desde que entró en contacto con alguien que dio positivo en la prueba de COVID 16**

**Puede hacerse la prueba 7 días después de haber estado expuesto al COVID-19.** Si el resultado es negativo y no tiene ningún síntoma de COVID-19, puede parar la cuarentena. **Si vive con alguien que tiene COVID-19, debe estar en cuarentena durante 10 días, incluso si el resultado de su prueba es negativo.**

## ¿Qué si obtengo un resultado negativo?

Si obtiene un resultado negativo en la prueba al menos 7 días después de haber estado expuesto al COVID-19 y si no vive en el mismo hogar que alguien que dio positivo en COVID-19, puede terminar su cuarentena. **Si vive con alguien que tiene COVID-19, debe estar en cuarentena durante 10 días incluso si el resultado de su prueba fue negativo.**

Debe revisar sus síntomas durante 14 días desde su última exposición.

## ¿Qué si necesito atención médica inmediata?

Si usted está enfermo y necesita atención médica inmediatamente, llame a su proveedor de salud y hágale saber que usted ha estado en contacto cercano con alguien que es un caso confirmado de COVID-19. Él le dará más instrucciones de cómo recibir atención. No vaya a su proveedor de salud sin antes haber llamado. Si desarrolla síntomas que pongan en riesgo su vida, llame al 911 y hágales saber que usted ha estado expuesto a COVID-19.

## ¿Qué factores aumentan el riesgo de exposición?

Estos son los factores que sabemos aumentan el riesgo de exposición a COVID-19:

**Proximidad.** Esto significa qué tan cerca estuvo alguien de la persona que tiene COVID-19. Cuanto más cerca esté, mayor será la probabilidad de exposición al virus.

**Duración de la exposición.** Esto significa la cantidad de tiempo que usted estuvo alrededor de la persona que tiene COVID-19. Cuanto mayor sea el tiempo que usted pase con una persona infecciosa, mayor será la probabilidad de exposición al virus, aun incluyendo múltiples encuentros breves.

**Síntomas.** Las personas son más contagiosas y pueden transmitir el virus a otros más fácilmente durante el periodo en que presentan los primeros síntomas.

**Aerosoles respiratorios.** Si la persona que tiene COVID-19 está tosiendo, cantando, gritando, o haciendo otras cosas que faciliten que las microgotas respiratorias se dispersen, la probabilidad de exposición al virus aumenta.

**Factores ambientales.** Circunstancias como espacios concurridos, ventilación deficiente, o si la exposición sucedió en un ambiente interior pueden aumentar la probabilidad de exposición al virus.

# 10 maneras de manejar los síntomas respiratorios en casa

**Si tiene fiebre, tos o dificultad para respirar, llame a su proveedor de atención médica. Es posible que le recomienden manejar el cuidado de su salud en casa. Siga estos consejos:**

- 1. Quéedese en casa**, no vaya al trabajo ni a la escuela, y evite visitar otros lugares públicos. Si debe salir, evite usar transporte público, vehículos compartidos o taxis.



- 2. Monitoree sus síntomas** con mucha atención. Si sus síntomas empeoran, llame de inmediato a su proveedor de atención médica.



- 3. Descanse y manténgase hidratado.**



- 4.** Si tiene una cita médica, **llame al proveedor de atención médica** antes de asistir, e infórmele que tiene o podría tener COVID-19.



- 5.** Si tiene una emergencia médica, llame al 911 y **avísele a la operadora** que tiene o podría tener COVID-19.



- 6. Cúbrase la boca al toser o estornudar.**



- 7. Lávese las manos frecuentemente** con agua y jabón durante al menos 20 segundos, o límpiense las manos con algún desinfectante de manos a base de alcohol, que contenga alcohol de 60 % mínimo.



- 8.** En la medida de lo posible, **quéedese** en una habitación específica y **aléjese de las demás personas** que viven en su casa. Además, de ser posible, debería utilizar un baño separado. Si debe estar en contacto con otras personas o fuera de su casa, use una mascarilla.



- 9. Evite compartir artículos personales** con las demás personas en su casa, como platos, toallas y ropa de cama.



- 10. Limpie todas las superficies** que se tocan frecuentemente, como los mostradores de cocina, las mesas y las perillas de las puertas. Use aerosoles o paños de limpieza para el hogar de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta.



Para obtener más información: [www.cdc.gov/COVID19-es](http://www.cdc.gov/COVID19-es)