

Posible exposición a COVID-19. ¿Ahora qué?



COVID-19 está actualmente circulando por nuestra comunidad. Muchas familias, lugares de trabajo, escuelas, e instalaciones médicas están siendo afectadas.

Siga estos pasos para prevenir la propagación de COVID-19 en cualquier entorno:

- Mantenga una distancia física de 6 pies de aquellos que no sean miembros de su hogar.
- Use mascarilla
- Lávese las manos muy frecuentemente
- Quédese en casa si está enfermo

¿Cómo se propaga COVID-19?

El virus que causa COVID-19 se propaga más comúnmente entre personas que están en contacto cercano unas con otras (a menos de 6 pies de distancia, o de 2 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 estornuda, canta, habla, o respira.

Estas partículas pueden ingresar a la nariz, a la boca, a las vías respiratorias y a 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.

Una persona puede transmitir COVID-19 desde 48 horas antes de mostrar algún síntoma, o estar enferma.

¿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.

¿Cómo sé si tengo que quedar en cuarentena?

Usted será notificado por el departamento de Salud del Condado de Davis o por la propia persona que está enferma si usted estuvo en contacto con un caso confirmado. A los contactos cercanos de los casos, que han estado expuestos al virus y están en riesgo de contraer COVID-19, les será requerido quedar en cuarentena por 14 días.

Usted pudo haber estado expuesto al virus si usted estuvo en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19. 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.



For 15 Minutes

¿Cuáles son los síntomas de COVID-19?

Algunos de los síntomas de COVID-19 incluyen:



Fever

(temperature of 100.4°F or 38°C or higher)



Cough



Difficulty breathing



Decrease in sense of smell or taste



Sore Throat



Muscle aches & pains

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.

¿Qué debo hacer si pienso que estuve expuesto a COVID-19?

Si usted piensa que usted pudo haber estado expuesto a COVID-19, pero no ha experimentado ningún síntoma, es muy probable que no tenga que hacerse la prueba. Practique el distanciamiento social al quedarse por lo menos a seis pies de distancia de los demás. Use una cobertura facial cuando esté en público. Usted también puede vigilar sus síntomas prestando atención a cómo se está sintiendo y tomando su temperatura todos los días.

Si usted desarrolla algún síntoma de COVID-19, usted debe hacerse la prueba de COVID-19 de inmediato. Usted puede encontrar un sitio donde hacerse la prueba en coronavirus.utah.gov/testing-locations o contacte a su proveedor de salud.

Mientras espera los resultados de su prueba, quédese en casa y alejado de los demás miembros de su hogar para ayudar a limitar la propagación del virus. Continúe practicando buena higiene lavando sus manos y limpiando superficies de alto contacto frecuentemente. No viaje. El departamento de Salud o su proveedor de salud le darán más instrucción al respecto basándose en los resultados de su prueba.

¿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.

Para más información sobre COVID-19, visite:

daviscountyutah.gov/health/covid-19/recursos-en-espanol
coronavirus.utah.gov/espanol
espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html