

Usted dio positivo en su prueba de COVID-19. ¿Ahora qué?



Quédese en casa y póngase en aislamiento inmediatamente

El aislamiento mantiene a alguien que está infectado con el virus separado de los demás aun en su propio hogar. El aislamiento ayuda a frenar la propagación de COVID-19 y puede ayudar a que su familia, amigos, vecinos y otros se mantengan sanos.

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

La mayoría de las personas enfermas de COVID-19 tienen síntomas leves y pueden recuperarse en casa. No salga de su hogar, excepto para recibir atención médica.

Descanse y manténgase hidratado. Tome medicamentos de venta libre, como acetaminophen, para ayudarle a sentirse mejor.

¿Qué debo hacer mientras estoy en aislamiento?

Mientras usted está en aislamiento, permanezca en un cuarto separado del resto de la familia, y si es posible, use un baño separado. Evite el contacto con otros en su hogar, y practique el distanciamiento social permaneciendo por lo menos a seis pies de distancia. Si necesita estar alrededor de otros, use mascarilla. Si usted necesita que alguien le asista en su cuidado, límitese a una sola persona que pueda mantener la distancia social alrededor de otros en su hogar.

Asegúrese de lavar platos, prendas de vestir y ropa de cama frecuentemente usando el proceso de lavado normal. No comparta platos, vasos, utensilios, toallas o ropa de cama durante este tiempo con mascotas u otras personas. Continúe

practicando buena higiene cubriendo su tos y estornudos con un pañuelo desechable o con su codo y lavando sus manos con frecuencia. Usted también debe limpiar superficies de alto contacto frecuentemente con un desinfectante. Vea el folleto adjunto: "Recomendaciones de los CDC (por sus siglas en inglés) para desinfectar".

Avise a sus contactos cercanos

Si usted ha sido diagnosticado con COVID-19 avise a sus contactos cercanos que ellos han estado expuestos a COVID-19. Una persona infectada puede propagar COVID-19 a partir de las 48 horas (o dos días) antes de presentar síntomas o de tener un resultado positivo en su prueba. Al informarles a sus contactos cercanos que han estado expuestos a COVID-19, usted está ayudando a proteger a todos.

Estar a menos de 6 pies de distancia de una persona por un total de 15 minutos o más en un periodo de 24 horas se considera contacto cercano.



¿Cuál es la diferencia entre aislamiento y cuarentena?

El aislamiento mantiene a alguien que definitivamente está infectado con el virus (que dio positivo) alejado de otros, aun en su hogar. La cuarentena mantiene alejado a alguien que *podría haber estado expuesto* (como un contacto cercano) alejado de otros. Porque existe la posibilidad de que tenga el virus, puede transmitirlo a otros sin saberlo.

¿Mi familia necesita estar en cuarentena?

Si su familia o amigos viven en su hogar o han estado en contacto cercano con usted mientras tenía síntomas de COVID-19 (p. ej.: fiebre, tos, falta de aliento, etc.), se les requerirá que queden en cuarentena por un periodo de al menos **14 días**. La cuarentena es una estrategia que separa y restringe los movimientos de aquellos que hayan estado expuestos a una enfermedad contagiosa. Aquellos que están en cuarentena deben permanecer en casa absteniéndose de asistir al trabajo, a la escuela, a reuniones religiosas o a otros entornos grupales.(p. ej.: cines, centros comerciales, restaurantes, etc.).

¿Qué es lo que mi familia necesita hacer mientras estoy en aislamiento?

Mientras usted está en aislamiento, los miembros de su familia deberán evitar usar las mismas áreas que usted. Haga que los miembros de su familia o amigos practiquen el distanciamiento social permaneciendo a seis pies de distancia de los demás. Si usted no puede mantener una distancia de al menos 6 pies de los demás en su hogar, usted, los miembros de su familia y su proveedor de cuidado deberán usar mascarillas. Exhorte a aquellos en su hogar a lavarse las manos frecuentemente y a practicar buena higiene.

¿Cuándo terminará mi aislamiento?

Los oficiales de Salud Pública le harán saber cuando a usted ya no le sea requerido seguir en aislamiento. Normalmente, el aislamiento se discontinúa por lo menos 10 días después de que los síntomas se presentaron **y** cuando usted ya ha estado libre de fiebre por 24 horas (sin haber usado medicamentos para reducirla) **y** cuando sus otros síntomas hayan mejorado. Las personas que tuvieron un resultado positivo en la prueba pero que nunca desarrollaron síntomas de COVID-19 pueden discontinuar el aislamiento y otras medidas 10 días después de la fecha de su primera prueba positiva.

Durante su aislamiento, vigile sus síntomas para estar al tanto de cualquier cambio.

Para vigilar sus síntomas, mantenga un registro diario de éstos y reporte cualquier cambio a los oficiales de salud pública. Esto incluye tomar su temperatura en la mañana y en la noche (con un intervalo de aproximadamente 12 horas) todos los días y registrarlo en la tabla de “Registro de Temperatura y Síntomas” que se encuentra en las siguientes páginas. Vigilar sus síntomas puede ayudar a los oficiales de salud pública a saber cuando ya no exista la posibilidad de que usted contagie otros de COVID-19.

Antes de tomar su temperatura:

Espere 30 minutos después de comer, beber o haber hecho ejercicio.



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

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

Si olvida tomarse la temperatura, hágalo en cuanto recuerde y anótela en la tabla de registro. También se le pedirá que reporte otros síntomas, tales como tos y falta de aliento.

Si sus síntomas cambian o empeoran:

Contacte a su proveedor de asistencia médica, al Departamento de Salud del Condado de Davis: 801-525-5200, o al departamento de Salud de Utah 1-888-374-8824 inmediatamente.

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

Otros recursos de *Utah Coronavirus* sobre el aislamiento:

Utah Coronavirus: ¿Qué es el aislamiento? (pdf)

https://coronavirus-download.utah.gov/International-Language-Resources/Spanish/Self-Isolation_Public_Flyer_Spanish_FIN.pdf

Utah Coronavirus: ¿Qué es el aislamiento? (video)

<https://youtu.be/NDhxpV5iUjM>

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

Preguntas Frecuentes

¿Qué pasa si necesito atención médica inmediata?

Si usted está enfermo y necesita atención médica inmediata, llame a su proveedor de salud y hágale saber que usted tuvo un resultado positivo en su prueba de COVID-19. Él le dará más instrucciones de cómo recibir atención. No vaya a su proveedor de salud sin antes llamar. Si desarrolla síntomas que pongan en riesgo su vida, llame al 911 y hágales saber que su prueba de COVID-19 resultó positiva.

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

Aun si usted no está experimentando ningún síntoma, usted debe permanecer en casa. **No vaya** al trabajo, a la escuela, a reuniones religiosas, ni a otros entornos grupales. (p. ej.: cines, centros comerciales, restaurantes, etc.), o a alguna otra área pública fuera de su hogar durante el periodo requerido de aislamiento. Aun si no tiene síntomas usted puede transmitir el virus a otros. Evite recibir visitas o miembros de familia que no vivan con usted, en su casa durante el aislamiento, aun si usted no tiene síntomas.

¿Qué debo hacer si tengo mascotas o animales?

Es importante limitar el contacto con mascotas y animales durante el aislamiento. Si es posible, pida a algún otro miembro de la familia o a algún amigo que cuide de ellos mientras usted está enfermo. Si no es una opción, lave sus manos antes y después de haber pasado tiempo con sus animales o mascotas.

¿Cómo debo adquirir provisiones si no puedo salir de casa?

Si usted necesita adquirir comestibles u otros suministros necesarios, considere pedirle a otro miembro de la familia, a un vecino, o a un amigo que no viva con usted que recoja las cosas y se las entregue en su casa. También puede considerar servicio de depósito o entrega a domicilio. Si ésta no es una opción pida a un miembro de la familia que no tenga síntomas que vaya durante las horas menos concurridas y que use mascarilla. Si usted necesita asistencia para mantenerse seguro en casa, por favor llame al 801-525-5050, Opción 5.

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. Quédese 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, **quédese** 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