

Trabajador del Sector Salud Usted ha estado expuesto a COVID- 19 ¿Y ahora qué?



¿Cómo se propaga COVID-19?

- COVID-19 se transmite fácilmente de persona a persona
- La forma principal de contagio del virus de COVID-19 es a través de microgotas (expulsadas al toser o estornudar)
- Generalmente el virus ingresa al cuerpo a través de los ojos, la nariz o la boca

¿Cómo estuve expuesto a COVID-19?

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

- Compañeros de trabajo, pacientes, o residentes de alguno de los centros donde trabaja
- Familiares o amigos
- Otros, como el público en general
- Una superficie, como la perilla de una puerta, o un mostrador, contaminada con el virus

¿Cuándo puede una persona transmitir COVID-19?

- Una persona puede transmitir COVID-19 desde 48 horas antes de mostrar algún síntoma, o de estar completamente enferma
- Usted puede exponerse a COVID-19 a través de alguien más aunque esta persona no de 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 estuvo en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19. Esto quiere decir que usted también podría estar en riesgo de contraerlo. Estar a menos de 6 pies de distancia de otra persona por 15 minutos o más cuenta como contacto cercano.



For 15 Minutes

¿Cuáles son los síntomas de COVID-19?

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

Otros síntomas comunes de COVID-19 incluyen: congestión o escurrimiento nasal, náusea o vómito, diarrea, fatiga, y dolor de cabeza.

¿Qué debo hacer si tengo síntomas de COVID-19?

Si tiene síntomas de COVID-19, quédese en casa. Los síntomas pueden variar desde lo más leve hasta lo más severo. Algunas personas tienen síntomas muy leves o son asintomáticas, pero aun así pueden transmitir el virus a otros. Algunos síntomas requieren cuidado médico y a veces hospitalización. Si tiene alguna

dificultad para respirar, o tiene una temperatura superior a 100.4°F o 38°C, usted necesita contactar a su médico.

Hay muchas enfermedades que tienen síntomas similares. **La única forma de saber si usted ha contraído COVID-19, es haciéndose la prueba.** Otras enfermedades como resfriados, influenza, y alergias estacionales tienen varios síntomas similares.

Lineamientos para la cuarentena

¿Qué es la cuarentena?

La cuarentena es la forma de separar a una persona que pudo haber estado expuesta a una enfermedad contagiosa de aquellas que no han estado expuestas. Esto ayuda a frenar la propagación del virus. Aquellos que están en cuarentena deben permanecer en casa y abstenerse de ir a la escuela, a reuniones sociales, y a otros entornos grupales (p. ej.: fiestas, cines, centros comerciales, restaurantes, etc.).

¿Necesito estar en cuarentena?

Sí, necesita estar en cuarentena porque su exposición lo pone a usted y a otros en mayor riesgo de contraer COVID-19. Los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan que todos los individuos que hayan tenido una exposición por contacto cercano se queden en casa por 14 días y permanezcan por lo menos a seis pies de distancia de los demás. Siempre use mascarilla cuando esté alrededor de otros. Aun si usted no tiene síntomas, usted puede propagar el virus.

¿Puedo ir a trabajar mientras estoy en cuarentena?

Los trabajadores del sector salud, **cuya prueba resulte positiva o tengan síntomas NO deben ir al trabajo.** Pueden trabajar desde casa.

Un trabajador esencial del sector salud, que ha estado expuesto a COVID-19, **y no tiene síntomas,** puede trabajar, **si su empleador lo aprueba.**

- Siga todas las medidas de seguridad para prevenir la propagación de COVID-19 mientras esté en el trabajo.

- Después del trabajo, vaya directamente a casa y quédese en cuarentena.
- Usted no puede ir a la tienda, a la casa de un amigo, o recibir visitas.
- Manténgase a distancia de otras personas en su hogar.
- Si desarrolla síntomas de COVID-19, usted debe hacerse la prueba y aislarse de los demás.



Los empleados esenciales de infraestructura crítica que han estado expuestos a alguien que tuvo un resultado positivo (ya sea en el trabajo o en su vida personal) de COVID-19, pero que no tienen síntomas, pueden trabajar si es necesario. Los empleados pueden trabajar siempre y cuando no tengan síntomas y sigan las medidas de seguridad para prevenir la propagación del virus.

¿Qué debo hacer mientras estoy en cuarentena?

Mientras está en cuarentena, usted debe revisar sus síntomas diariamente. Tome su temperatura en la mañana y en la noche (con un intervalo de aproximadamente 12 horas) todos los días y regístrela. Registrar sus temperaturas hará más fácil reportarlas a su empleador o a su médico.

Antes de tomar su temperatura:

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



Espere por lo menos 6 horas después de haber tomado medicamentos que puedan bajar su temperatura, como: Acetaminofén (Tylenol), Ibuprofeno (Advil, Motrin) y Aspirina.

¿Qué si olvido tomarme la temperatura?

Si olvida tomarse la temperatura, tómese la en cuanto recuerde y anótela.

¿Por qué es importante autovigilar mis síntomas?

La autovigilancia, o estar pendiente de cualquier cambio, puede ayudarle a usted y a los oficiales de salud pública a identificar si necesita atención médica o hacerse la prueba. Autovigilarse para detectar síntomas también puede ayudar a los oficiales de salud pública a saber si otros con los que usted ha estado en contacto o con los que vive también están en riesgo de contraer COVID-19. Contacte al Departamento de Salud del Condado de Davis al 801- 525-5200 si necesita más información.

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

Aun si usted no experimenta ningún síntoma, usted debe practicar estrictamente el distanciamiento físico quedándose en casa y permaneciendo por lo menos a seis pies de distancia de otros en su hogar, cuando sea posible. No reciba visitas. Si no puede conseguir que le entreguen víveres o comida a su domicilio y no tiene síntomas, vaya durante las horas menos concurridas para evitar aglomeraciones y siempre use mascarilla. Quédese en cuarentena por 14 días completos, es importante que haga esto porque los síntomas pueden desarrollarse en cualquier momento de los 14 días de la cuarentena.

¿Cómo puedo prevenir el contagio de COVID-19 a otros?

Las mejores formas de prevenir COVID-19 son:

- **Distancia física.** Quédese a seis pies de distancia de otras personas, cuando sea posible. Usted no puede saber quien tiene COVID-19 o no.
- **Use una mascarilla.** Las microgotas con el virus tienen menos probabilidad de dispersarse cuando su boca y su nariz están cubiertas.
- **Lave sus manos frecuentemente.** El jabón y el agua destruyen las membranas celulares de los virus y los matan. Cuando se lave, frótese las manos, durante al menos 20 segundos. Si no puede lavarse, use un desinfectante con un mínimo de 70% de alcohol.

- **Quédese en casa si está enfermo.** Si está enfermo, quédese en casa y descanse. Cubra su tos y estornudos con un pañuelo desechable o con su manga. Limpie frecuentemente superficies y objetos de alto contacto.

LA PRUEBA DE COVID- 19

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

Todo depende de si usted en este 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:**

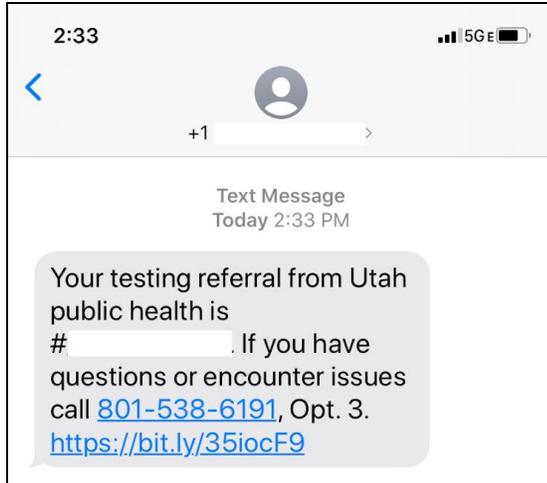
coronavirus.utah.gov/utah-covid-19-testing-locations/

>> **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 de 5 a 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 5 o 7 días hayan transcurrido, vaya a hacerse la prueba.

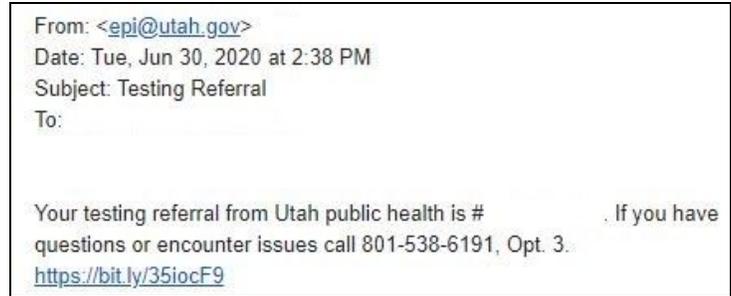
Recibí un código de referencia del departamento de salud. ¿Qué hago con él?

Si usted lo pidió, un código de referencia se le envió por texto o por correo electrónico. El enlace en el mensaje le ayudará a encontrar un sitio de prueba cerca de usted. Presente este código cuando vaya a hacerse la prueba de COVID-19.

Ejemplo del texto:



Ejemplo del correo electrónico (email):



¿Por qué necesito un código de referencia?

Un código de referencia es como un boleto para hacerse la prueba de COVID-19, ya que el departamento de salud lo confirmó como alguien que ha estado en contacto cercano con un caso positivo de COVID-19. Usted no necesita ninguna otra documentación más que el código de referencia para hacerse la prueba. El código deberá también permitirle hacerse la prueba aun si usted no tiene síntomas en el transcurso de los 5 a 7 días posteriores a su exposición. Tenga su código a la mano cuando vaya a su cita para hacerse la prueba. **La mayoría de los sitios de prueba requieren de cita. Haga una cita en línea usando la página web del sitio de prueba o el número telefónico del sitio.**

¿Qué si obtengo un resultado negativo?

Si obtiene un resultado negativo en su prueba, usted debe seguir en cuarentena por el periodo completo de 14 días. Es importante hacer esto porque los síntomas pueden desarrollarse en cualquier momento durante el periodo de la cuarentena de 14 días.

PROTECCIÓN PARA EL EMPLEADO ESENCIAL

Los empleados que tienen empleos que son considerados críticos o que proveen servicios esenciales pueden seguir trabajando después de haber estado expuestos al virus que causa COVID-19. Esto puede incluir: trabajadores del sector salud, trabajadores de tiendas de víveres, conductores de camiones, trabajadores de empresas de servicios básicos, personal de primeros auxilios y trabajadores del orden público.

- Siempre es mejor que aquellos que estuvieron expuestos a COVID-19 y aquellos que tuvieron un resultado positivo en su prueba de COVID-19, se queden en casa, cuando sea posible.
- Los empleados que proveen servicios esenciales deberán seguir las órdenes de aislamiento cuando obtengan resultados positivos en su prueba de COVID-19
- Los empleados que estuvieron expuestos a COVID-19, pero que no han desarrollado síntomas u obtenido un resultado positivo en su prueba de COVID-19 pueden continuar trabajando
- Los empleados de estos negocios deben hacer un plan para mantener en funcionamiento la empresa en caso de que los empleados se enfermen y tengan que ausentarse del trabajo.

¿Cómo puedo proteger a otros si tengo que trabajar después de haber estado expuesto a COVID-19?

- Tome su temperatura diariamente antes y después de ir a trabajar
- Lave y desinfecte sus manos frecuentemente
- Use una máscara quirúrgica todo el tiempo
- Vigílese muy de cerca para detectar la presencia de síntomas (p. ej.: fiebre, escalofríos, tos, etc.)
- Permanezca a seis pies de distancia de las demás personas y practique el distanciamiento físico tanto como le sea posible en el lugar de trabajo
- Alterne los descansos con otros y no comparta comida o utensilios,
- Desinfecte áreas comunes de descanso después de cada uso,
- Si necesita proveer cuidado directo a un paciente durante su periodo de cuarentena de 14 días, usted deberá:

- No atender a pacientes de alto riesgo (p. ej.: ancianos y personas inmunocomprometidas y aquellos que tienen comorbilidades)

¿Qué debo hacer si desarrollo síntomas de COVID-19 en casa o en el trabajo?

Si usted está en casa y desarrolla síntomas, permanezca en casa y notifique a su supervisor, especialmente si usted desarrolla síntomas respiratorios (cambios en la respiración) O tiene una temperatura superior a 100.4°F o 38°C.

Si usted está en el trabajo y desarrolla síntomas, usted debe notificar a su supervisor y hacer arreglos para irse a casa en cuanto sea posible.

¿Qué si necesito ir a trabajar pero mi familia o un miembro de mi hogar tiene COVID-19?

Si su familia o algún miembro de su hogar tiene COVID-19 y usted está aun asistiendo al trabajo, es mejor que usted se quede en un espacio habitable diferente al de ellos, si es posible. Si usted está en la misma casa:

- Quédese en su propia habitación o su propio espacio habitable, como el sótano por ejemplo
- Use un baño diferente en la casa; si solamente hay un baño, desinfectelo después de cada uso
- Si usted tiene que hablar con otros, permanezca a 6 pies de distancia, use una mascarilla, y hágalo de forma breve.
- Hágase la prueba 5 o 7 días después de la exposición o cuando comience a tener síntomas; llame a su proveedor de salud o al sitio de prueba antes de presentarse.

¿Qué precauciones deben seguir los empleados si un empleado que ha estado expuesto continúa trabajando?

- Limpie y desinfecte frecuentemente todas las áreas como oficinas, baños, áreas de recreo, áreas comunes, y equipo electrónico compartido; los empleados que hayan tenido una exposición por contacto cercano no deben compartir audífonos u otros objetos que se usen cerca de la boca o la nariz.

- Áreas comunes cerradas como áreas de recreo donde es más probable que los empleados tiendan a estar en grupos.

Puede encontrar información adicional en El Manual de COVID-19 para Negocios de Utah en coronavirus.utah.gov/espanol.

¿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 posibilidad 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 posibilidad de exposición al virus, aun incluyendo varios 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 posibilidad de exposición al virus aumenta.

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

Para más información sobre COVID-19, visite:

daviscountyutah.gov/health/covid-19/recursos-en-espanol

coronavirus.utah.gov/espanol

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>