

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



¿Qué es COVID-19?

COVID-19 (la enfermedad del coronavirus) es una enfermedad respiratoria que afecta los pulmones, y se está propagando por todo el mundo. Puede ser transmitida de persona a persona a través de microgotas del sistema respiratorio que son expulsadas al estornudar o al toser a corta distancia (aproximadamente seis pies) de la otra persona.

¿Cómo me expuse a COVID-19?

Usted pudo haberse expuesto a COVID-19 de una o más de las siguientes formas: al estar en contacto cercano con alguien que tuvo un resultado positivo; al haber hecho un viaje internacional o doméstico; o al haber pasado tiempo en un área o lugar con propagación comunitaria, que sucede cuando alguien se ha contagiado de COVID-19, pero no puede identificar ni cómo ni dónde pudo haberse expuesto.

¿Por qué necesito estar aislado mientras tengo COVID-19?

El aislamiento es una estrategia que se usa para ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad. Simplemente significa separar a alguien que está enfermo de aquellos que no lo están. Debido a que COVID-19 puede propagarse de persona a persona, mantenerse alejado de los demás es crítico para poder parar la propagación del virus.

¿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. Trate de limitar el contacto con los demás miembros 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 el contacto con otros tardará más de 10 minutos, ambas partes deben usar mascarilla. Si usted necesita que alguien le asista en su cuidado, límitese a una sola persona y haga que ésta practique el distanciamiento social alrededor de otros en su hogar.

Asegúrese de lavar platos, ropa 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".

Mientras parece que son muchas las restricciones sobre lo que usted no puede hacer durante el aislamiento, hay aún muchas cosas que usted puede hacer. Para obtener algunas ideas sobre lo que puede hacer durante el aislamiento, vea el folleto adjunto: "Lista de cosas productivas que puede hacer mientras está en aislamiento".

¿Mi familia tiene que 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 y que vigilen sus síntomas, lo cual requiere que revisen su temperatura y otros síntomas, por un periodo de 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. Usted puede encargar a los otros miembros de su familia que limpien otras

áreas del hogar, pero usted y su cuidador deben limpiar el cuarto y el baño que ustedes estén usando, haciéndolo con guantes. Si usted necesita estar alrededor de otros en su hogar y no puede usar mascarilla, haga que los otros miembros de la familia la usen. Sin embargo esto no debe ser necesario si ustedes están practicando el distanciamiento social. 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. Típicamente, el aislamiento se discontinúa por lo menos 10 días después de que los síntomas se presentaron y cuando usted ya ha estado libre de síntomas por tres días consecutivos.

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 usted ya no está en riesgo de contagiar a 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 se olvida de tomar 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: 801-525-5220, o al departamento de Salud de Utah 1-888-374-8824 inmediatamente.

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 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 esta 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.