

Tengo COVID-19. ¿Qué debo hacer?

Siga estos pasos para ayudar a mantener sanos a sus seres queridos y a su comunidad.

El COVID-19 es muy contagioso. Aun si se siente bien, es importante que tome precauciones para proteger a los demás.



¡Hay una diferencia!

✖ El aislamiento

es para las personas enfermas o que han dado positivo a la prueba de COVID-19.

? La cuarentena

es para las personas que han estado expuestas al COVID-19, pero que no presentan síntomas o no se han hecho la prueba todavía.

1 Aíslese de otras personas. Aíslese en una habitación de su casa, lejos de las demás personas que viven con usted, incluidos su pareja e hijos, aun durante las comidas y de ser posible, utilice un baño aparte. Si usted es la única persona a cargo de la atención en un hogar, utilice una mascarilla y practique el distanciamiento social al momento del contacto. **Aíslese durante por lo menos 10 días desde el momento en que aparecieron sus síntomas o, si no ha tenido síntomas, permanezca aislado durante al menos 10 días a partir del momento que dio positivo en la prueba de COVID-19.** Después de 10 días, puede salir del aislamiento ÚNICAMENTE si no ha tenido fiebre en las últimas 24 horas sin tomar medicamentos para bajarla (antipirético) y sus síntomas han mejorado.

2 Informe a sus familiares, amigos y demás personas con quienes haya tenido contacto cercano, que tiene COVID-19 para que ellos también comiencen la cuarentena. Hágale saber a las personas con quienes haya estado a menos de seis pies de distancia por más de 15 minutos durante las 48 horas antes de enfermarse y mientras estaba enfermo, que ellos estuvieron expuestos y que deben cumplir con la cuarentena. ¡No olvide las reuniones familiares, la iglesia, fiestas, etc.! **Sus familiares, amigos y demás contactos cercanos deben cumplir la cuarentena de 14 días a partir de la última vez que estuvieron con usted.**

3 Notifique a su empleador. Notifique a su empleador que tiene COVID-19 y dígame con quién trabajó recientemente que haya estado a menos de seis pies de distancia de usted por más de 15 minutos.

4 Inform schools and keep children home until their full quarantine is over. Informe a las escuelas de cada uno de sus hijos que alguien en su casa tiene COVID-19 y deje a los niños en casa hasta que completen su cuarentena.

5 Busque atención médica si la necesita.

Llame a su médico si presenta algún síntoma grave o que le cause inquietud.

Busque atención médica de emergencia de inmediato si presenta alguno de los siguientes síntomas*: dificultad para respirar, dolor persistente o presión en el pecho, estado reciente de confusión, incapacidad para despertarse o mantenerse despierto, labios o rostro azulado.

*Esta lista no incluye todos los posibles síntomas.



Si desea información adicional acerca de lo que debe hacer si tiene o ha estado expuesto a COVID-19, visite espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html