

Tengo COVID-19. ¿Qué debo hacer?

Tome estas medidas para ayudar a mantener a sus seres queridos y a la comunidad en buen estado de salud.

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



¡Hay una diferencia!

✘ El aislamiento
es para las personas enfermas o que han dado positivo en la prueba de COVID-19.

? La cuarentena
es para las personas que han estado expuestas a COVID-19, pero que no tienen síntomas.

- 1 Aíslese de los demás.** Aíslese en una habitación de su casa lejos de todos los demás miembros del hogar, incluyendo los cónyuges y los hijos, incluso durante las comidas. Si puede, use un baño separado. Si usted es el único cuidador en su hogar, use mascarillas y practique la distancia social cuando posible. **Aíslese en su casa lejos de otras personas durante un mínimo de 5 días desde que comenzaron sus síntomas o, si no ha tenido síntomas, un mínimo de 5 días desde que tuvo un resultado positivo en la prueba de COVID-19.** Después de 5 días, puede salir de su casa **SOLAMENTE** cuando no haya tenido fiebre durante 24 horas sin tomar medicamentos para reducir la fiebre y todos los síntomas hayan mejorado. Después de esos 5 días, continúe usando una mascarilla cuando esté cerca de otras personas por 5 días adicionales, incluso si no ha tenido síntomas y han pasado 5 días desde que tuvo un resultado positivo en la prueba de COVID-19.
- 2 Dígales a sus familiares, amigos y otros contactos cercanos que tiene COVID-19 para que puedan ponerse en cuarentena.** Dígales a las personas que usted tiene COVID-19, que han estado expuestas, y que necesitan estar en cuarentena si usted ha pasado más de 15 minutos a menos de 6 pies de distancia de ellos en cualquier momento en las 48 horas anteriores a que usted se enfermara o mientras estaba enfermo. No olvide las reuniones familiares, iglesias, fiestas, etc. Su familia, amigos y otros contactos cercanos deben estar en cuarentena durante el tiempo recomendado. Consulte las guías de los CDC.
- 3 Notifique a su empleador.** Notifique a su empleador que tiene COVID-19, y dígale con quién ha trabajado recientemente que estuvo a menos de 6 pies de distancia de usted durante 15 minutos o más.
- 4 Informe a las escuelas. Siga la póliza de cuarentena de la escuela.** Informe a las escuelas de cada uno de sus hijos que alguien en su hogar tiene COVID-19. Siga la política de cuarentena de la escuela.
- 5 Busque atención médica si la necesita.** Llame a su médico si tiene algún síntoma que sea grave o le preocupe. Busque atención médica de urgencia inmediatamente si sufre cualquiera de los siguientes síntomas*: dificultad para respirar, dolor persistente o presión en el pecho, confusión nueva, incapacidad de despertarse o mantenerse despierto, o labios o cara azulados.

*Esta lista no incluye todos los síntomas posibles.



¿Tiene más preguntas sobre qué hacer si tiene o ha estado expuesto a COVID-19?

Qué hacer si está enfermo, de los CDC www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html
Guía de cuarentena y aislamiento de los CDC www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/quarantine-isolation.html