

# Qué Hacer Si Ha Confirmado la Enfermedad de COVID-19



## 1. Si su prueba fue positiva para COVID-19:

- COVID-19 (enfermedad del coronavirus 2019) es el virus que se propaga principalmente de persona a persona. Se encuentra en el Condado de Monterey y en muchas partes del mundo.
- COVID-19 se propaga:
  - Mediante gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose o estornuda,
  - Entre personas que tienen contacto cercano entre ellas (dentro de unos 6 pies de distancia).
  - Tocar un superficie u objeto que tenga el virus y luego se toque la boca, la nariz, o los ojos.
- La mayoría de las personas tendrán solo una enfermedad menor con COVID-19. Sin embargo, algunas personas tienen mayor riesgo de contraer la enfermedad grave de COVID-19, incluyendo las personas:
  - mayores de 60 años,
  - con afecciones crónicas de salud como enfermedad pulmonar, enfermedad cardíaca o diabetes,
  - con sistema inmunitario debilitado,
  - quienes están embarazadas

## 2. No existe una vacuna para prevenir la enfermedad del coronavirus COVID-19:

- Descanse, tome muchos líquidos, coma alimentos saludables y controle el estrés.
- Use acetaminofeno o ibuprofeno para reducir la fiebre, los dolores y las molestias.
- La atención adicional en el hospital puede ayudar a controlar enfermedades o complicaciones más graves.

## 3. Controle sus síntomas:

- Si tiene más de 60 años o tiene una afección que lo pone en mayor riesgo de enfermedad grave, controle su enfermedad aún más de cerca y discuta cualquier inquietud con su médico.
- Si sus síntomas empeoran, tiene dificultad para respirar o desarrolla otros síntomas preocupantes, llame a su médico de inmediato.
- Si es una emergencia, llame al 911.

## 4. Llame con anticipación antes de ir al médico:

- Si necesita visitar un hospital, sala de emergencias o consultorio médico, llame con anticipación para notificarles que recientemente le diagnosticaron COVID-19. Esto ayudara al hospital o al consultorio del médico a tomar medidas para evitar que otras personas se infecten.

## 5. Quédense en casa, excepto para recibir atención médica:

Ayude a evitar la propagación de COVID-19 a otras personas en su hogar y comunidad:

- **Quédense en casa**
- No vaya al trabajo, la escuela o las áreas públicas.
- No salga de la casa excepto para recibir atención médica.
- Si necesita atención médica, evite el uso de transporte público, viajes compartidos o taxis.

## **6. Proteja a su familia y amistades:**

- Mientras este en casa, quédese en habitaciones separadas y lejos de otras personas en su hogar. Use un baño separado, si está disponible.
- Use una mascarilla simple cuando este cerca de otras personas en casa. Si no puede usar una máscara, entonces las personas no deberían estar en la misma habitación con usted o deberían con usted o deberían usar una máscara.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón, o con un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Cubra la tos y los estornudos con el codo o un pañuelo desechable y deseche el pañuelo usado en un basurero forrado. Lávese bien las manos con agua y jabón después.
- Evite compartir artículos personales del hogar como platos, vasos o ropa de cama.
- Limpie las superficies y objetos que se tocan con frecuencia (como pomos de las puertas e interruptores de luz). Los limpiadores domésticos regulares son efectivos.

## **7. Tome precauciones de aislamiento en casa hasta:**

- Han transcurrido al menos 3 días (72 horas) desde la recuperación, que se define como la resolución de la fiebre sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre y de los síntomas respiratorios (por ejemplo, tos, falta de aliento); y
- Han transcurrido al menos 7 días desde que aparecieron los primeros síntomas.

## **8. Regresar al trabajo:**

- Las personas que trabajan en un entorno de atención médica deben notificar a su oficina de salud ocupacional y seguir cualquier instrucción adicional antes de regresar al trabajo.

## **9. Las personas que viven con usted deben ponerse en cuarentena por 14 días:**

- Los miembros del hogar deben someterse a cuarentena durante 14 días después de su último contacto cercano con usted.
- Durante el periodo de cuarentena, pueden quedarse en casa, pero deben alejarse lo más posible de usted. Si es posible, deben permanecer en habitaciones separadas y usar un baño separado.
- Si necesitan salir de la casa, deben practicar un distanciamiento social estricto y evitar el contacto con las demás:
  - No deben asistir al trabajo, la escuela o la guardería.
  - No deben participar en actividades grupales o reuniones.
  - Ellos(as) no deben viajar en un avión.
- Durante el periodo de cuarentena, los contactos de su hogar deben monitorearse para detectar síntomas. Si desarrollan fiebre, tos u otros síntomas, deben llamar a su médico.
- Si alguno de los contactos de su hogar tiene más de 60 años de edad o tiene una afección crónica que los pone en mayor riesgo de enfermedad grave, deben ser aún más cuidadosos para separarse y protegerse, monitorearse a sí mismos para detectar enfermedades y discutir cualquier inquietud con su médico.
- Antes de visitar un hospital, una sala de emergencias o el consultorio del médico, deben llamar con anticipación para notificar al proveedor que un miembro del hogar fue diagnosticado recientemente con COVID-19.
- Si un miembro de su hogar desarrolla fiebre, tos u otros síntomas respiratorios, pero no se hace la prueba de COVID-19, debe asumir que está infectado con COVID-19 y debe aislarse hasta que:
  - Han transcurrido al menos 3 días (72 horas) desde la recuperación, que se define como la resolución de la fiebre sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre y la mejora de los síntomas respiratorios (por ejemplo, tos, falta de aliento); y

- Han transcurrido al menos 7 días desde que aparecieron los primeros síntomas.

**10. Obtenga más información sobre COVID-19:**

- Página web del Departamento de Salud del Condado de Monterey: [www.mtyhd.org/covid19](http://www.mtyhd.org/covid19)
- Página web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)
- Si tiene alguna pregunta, llame a su médico.
- Como desinfectar su hogar si alguien está enfermo: [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/disinfecting-your-home.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/disinfecting-your-home.html)