

Qué Hacer si Sospecha tener la Enfermedad del COVID-19



Por favor lea esto si:

- Sospecha que podría tener COVID-19, pero no se le han realizado pruebas por ningún motivo, o
- Le hicieron la prueba de COVID-19 pero no recibió los resultados.
 - Si su prueba resulta positiva para COVID-19, siga las instrucciones en el folleto titulado "Que hacer si ha confirmado la enfermedad de COVID-19".
 - Si el resultado de su prueba es negativo, entonces no tiene COVID-19. Si tiene síntomas de enfermedad, siga las instrucciones de su proveedor con respecto a la seguridad y el tratamiento.

1. Sobre COVID-19:

- COVID-19 (enfermedad por coronavirus 2019) es un virus que se propaga de persona a persona. Actualmente 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 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 mas graves.

3. Controle sus síntomas:

- Si tiene mas de 60 anos o tiene una afección que lo pone en mayor riesgo de enfermedad grave, controle su enfermedad aun mas de cerca y discuta cualquier inquietud con su medico.
- Si sus síntomas empeoran, tiene dificultad para respirar o desarrolla otros síntomas preocupantes, llame a su medico 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 podría tener COVID-19. Esto ayudara al hospital o al consultorio del médico a tomar medidas para evitar que otras personas se infecten.

5. Quedense en casa, excepto para recibir atención medica:

Si tiene síntomas de una posible infección por COVID-19 pero no se ha realizado la prueba o esta esperando los resultados de la prueba, puede ayudar a prevenir la propagación de COVID-19 a otras personas en su hogar y comunidad haciendo lo siguiente:

- **Quédese 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:

- 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 de 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 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.

8. Regresar al trabajo:

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

9. Obtenga mas informacion sobre COVID-19:

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