



# SEPA QUE HACER SI HA ESTADO EXPUESTO O TIENE RESULTADO POSITIVO

Aún cuando hay mucho que no sabemos, el COVID-19 está aquí, en nuestros patios y *barrios*. El COVID-19 puede propagarse sin tener síntomas. *Familia*, no podemos esperar a tener síntomas para cambiar nuestro comportamiento. Si usted estuvo expuesto a alguien con COVID-19, tiene que cambiar inmediatamente algunos de sus hábitos e interacciones.

**Si estuvo expuesto:** Si usted estuvo expuesto a alguien con COVID-19, corre el riesgo de desarrollar y propagar la infección hasta 14 días después de estar expuesto. Estar expuesto se define frecuentemente como tener contacto con una persona con COVID-19 a seis pies de distancia durante 15 minutos o cuidar a alguien que está enfermo con COVID-19.



## 14 días

**Quédese en casa:** Probablemente usted ya se ha quedado en casa la mayor parte del tiempo. Pero si usted ha estado expuesto a alguien con COVID-19, definitivamente se tiene que quedar en casa durante 14 días y hacer lo siguiente:

- Quédese en casa en un cuarto o habitación específica lejos de otras personas.
- NO VAYA a trabajar, a la escuela o sitios públicos.
- NO SE REUNA con su familia o amigos.
- Evite compartir cosas como platos, toallas o sábanas con otras personas en su casa.
- Limpie y desinfecte teléfonos, tabletas, teclados, controles remoto, mostradores, mesas, manijas de puertas y las instalaciones del baño cada día.
- Cheque dos veces al día cada día para ver si tiene síntomas como fiebre (100.3 grados o más), escalofríos, tos, dificultad para respirar, fatiga, dolor muscular o del cuerpo, falta del sentido de gusto u olfato reciente, dolor de garganta, congestión o nariz con goteo, náuseas o vómitos, y diarrea.
- Si tiene que ir a un lugar esencial, póngase su mascarilla, guarde 6 pies de distancia de otras personas, lávese las manos regularmente, y lávese las manos y su mascarilla tan pronto como llegue a su casa.
- Si estar sin trabajar mientras se queda en casa le ocasiona dificultades, algunas ciudades están brindando ayuda financiera. Para encontrar recursos cerca de usted, trate esta búsqueda en Google “[CIUDAD/CONDADO] Health Department COVID-19 assistance resources.”

**Cuando hacerse la prueba:** Toda persona que presente síntomas, debe hacerse la prueba de inmediato. Las personas que han estado expuestas a alguien con COVID-19 pero que no tienen ningún síntoma pueden considerar hacerse la prueba, pero deben esperar 8 días de haber quedado expuesto, cuando la posibilidad de dar un falso positivo es más baja. Si la prueba es negativa, siga en casa por 14 días. Si la prueba es positiva, siga las instrucciones del personal médico.

**Rastreo de contacto:** La mayoría de los departamentos de salud realizan rastreo de contacto, donde los trabajadores de salud pública llaman a personas que han salido positivo al COVID-19 para identificar a individuos que potencialmente estuvieron expuestos, y notificarles que deben quedarse en casa y checar síntomas. Es 100% confidencial. Conteste la llamada de su departamento de salud local.

na comunidad que trabaja junta para retrasar la propagación del COVID-19 es el lugar que queremos llamar nuestro hogar. Estamos todos juntos en esto. Latinos, *juntos*, Podemos detener al COVID-19!