

Qué hacer si Sospecha que Tiene la Enfermedad COVID-19 o si Le Han Confirmado que la Tiene

Información sobre COVID-19

- COVID-19 (Coronavirus Disease 2019) es una enfermedad causada por un nuevo virus (nuevo coronavirus) que se está propagando de persona a persona. Los síntomas comunes incluyen fiebre, tos y dificultad para respirar.
- COVID-19 se propaga principalmente:
 - entre personas que están en contacto cercano (a menos de 6 pies -2 metros-);
 - a través de las gotitas de respiración producidas cuando una persona infectada tose o estornuda;
 - al tocar una superficie u objeto contaminados con el virus y a continuación tocarse la boca, la nariz o los ojos;
 - posiblemente también a través de aerosoles (pequeñas gotas virales) que pueden flotar en el aire, aunque se desconoce cuánto tiempo flotan o cuán significativo es este tipo de propagación.
- Para la mayoría de la gente, COVID-19 produce solo un malestar relativamente leve. No obstante, algunas personas corren mayor riesgo de contraer una versión grave de COVID-19; entre ellas:
 - mayores de 50 años;
 - personas con afecciones crónicas (pulmonares o cardíacas, diabetes...);
 - personas con un sistema inmunitario debilitado;
 - mujeres embarazadas.
- Las personas con COVID-19 pueden contagiar desde dos días antes de sus primeros síntomas y hasta varias semanas después de enfermarse.

Tratamiento de COVID-19

- No hay medicamentos específicos para tratar la enfermedad COVID-19.
- Descanse mucho, beba muchos líquidos, coma sano y controle su estrés.
- Use acetaminofeno para reducir fiebre, dolores y molestias.
- Vaya al hospital si sus síntomas empeoran o si tiene problemas para respirar.

SECCIÓN UNO: Pacientes Sin Resultados de Pruebas

Lea esta sección si:

- Sospecha que puede tener COVID-19, pero no se ha hecho la prueba
- Se ha hecho la prueba de COVID-19, pero aún no ha recibido los resultados

Si se hizo la prueba y ya conoce los resultados, pase a la Sección Dos

1. Vigile sus síntomas

- Si tiene más de 50 años o sufre de una afección que lo pone en mayor riesgo de enfermedad grave, sea aun más vigilante con su enfermedad y consulte a su médico si siente alguna inquietud. Los síntomas más comunes incluyen fiebre, tos y dificultad para respirar. Otros síntomas pueden incluir escalofríos, sudores nocturnos, dolor de garganta, náuseas, vómitos, diarrea, cansancio, dolores musculares o corporales, dolores de cabeza, confusión o pérdida del sentido del gusto u olfato.
- Si los síntomas empeoran, tiene dificultad para respirar o desarrolla otros síntomas preocupantes, llame a su médico.
- En caso de emergencia, llame al 911. Si se hizo la prueba, dígalos que está esperando los resultados.
 - Señales de que se trata de una emergencia: dificultad para respirar, dolor u opresión persistente en el pecho, confusión o dificultad para despertar y cara o labios azulados.

2. Llame por teléfono antes de ir al hospital, sala de emergencias o consultorio médico

- Si necesita visitar un hospital, sala de emergencias o consultorio médico, llame antes para notificarles que quizá tenga COVID-19. Esto ayudará al hospital o al consultorio del médico a tomar medidas para evitar que se contagien otras personas.

3. Quédese en casa excepto para obtener atención médica

- **Quédese en casa. Otras personas deben encargarse de traerle alimentos y cubrir sus otras necesidades.**
 - No vaya al trabajo, la escuela o las zonas públicas.
 - Si necesita atención médica, no use transporte público, viajes compartidos o taxis.

4. Proteja a su familia y amigos

- **Mientras esté en casa, quédese en una habitación aparte con la puerta cerrada y lejos de otras personas. Use un baño solo para usted, si es posible.**
 - Si no hay un baño aparte disponible, use el baño después de todos los demás, y luego limpie todo lo que haya tocado.
- Si tiene que estar cerca de otras personas de la casa, use un cubrebocas. Puede usar un pañuelo, una bufanda o una máscara de tela casera. Si no puede cubrirse la cara, no debe haber ninguna otra persona en su misma habitación. El tiempo que pasa con otros miembros de su hogar debe ser muy limitado.
- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón o desinfectante a base de alcohol.
- Cubra su tos y estornudos con un pañuelo desechable y tire el pañuelo usado a un contenedor de basura con bolsa. Después, lávese bien las manos con agua y jabón.
- Evite compartir artículos domésticos personales (platos, vasos o ropa de cama).
- Limpie frecuentemente las superficies y objetos que se tocan (como pomos de puertas e interruptores). Los productos de limpieza doméstica habituales son eficaces.

5. Aíslese en casa

- **Si no se ha hecho la prueba:**
 - Permanezca aislado en casa **al menos 3 días desde que la fiebre haya desaparecido y los demás síntomas mejoren.**
- **Si se ha hecho la prueba y está esperando los resultados:**
 - Siga aislado en casa **hasta que su proveedor le comunique los resultados.**

Si su período de autocuarentena ha terminado, puede volver a su rutina habitual sin dejar de obedecer las órdenes de Quedarse en Casa y de distanciamiento social. Use cubrebocas de tela no médicos reutilizables cuando salga a recibir servicios esenciales.

NOTA: si trabaja en un entorno de atención médica, debe notificar a su empleador / oficina de salud ocupacional tan pronto como comience a mostrar síntomas.

Si su empleador le da instrucciones adicionales, debe seguirlas.

SECCIÓN DOS: Pacientes Con Resultados de Pruebas

Lea esta sección si:

- Se ha hecho la prueba y ya conoce el resultado

Si el resultado de la prueba es POSITIVO:

1. Siga vigilando sus síntomas

- Vea el punto 1 de la Sección Uno.

2. Aíslese 14 días y hasta que su enfermedad mejore

- Permanezca aislado en casa hasta que **hayan pasado al menos 14 días desde la fecha del resultado positivo de su prueba COVID-19 Y, si ha tenido síntomas en algún momento, hasta que pasen al menos 7 días desde su recuperación (ausencia de fiebre y mejora sustancial de los síntomas respiratorios).**
- Siga **protegiendo a su familia y amigos.**
 - Vea el punto 4 de la Sección Uno.

3. Sus compañeros de vivienda también deben ponerse en cuarentena durante 28 días

- Para sus **compañeros de vivienda**, el período de cuarentena se extenderá hasta 14 días **después** del fin del período de aislamiento del caso. En otras palabras, 28 días a partir de la fecha de recogida de la muestra del caso. Sus compañeros de vivienda deben hacerse la prueba de COVID19 CUANTO ANTES Y el Día 24 desde la fecha de recogida de la muestra para casos positivos.

- Si tienen síntomas, deben comunicarse con su proveedor de salud.
- Durante la cuarentena, pueden quedarse en casa pero deben apartarse todo lo posible de usted. Si es posible, deben permanecer en habitaciones separadas y usar un baño propio.
- Como siempre, todas las personas de la casa deben **seguir las instrucciones de la orden de quedarse en casa del Condado de Santa Clara** y practicar un **estricto distanciamiento social**.
- Puede que se les llame como parte del rastreo y seguimiento de contactos.

4. Durante el período de cuarentena, sus compañeros de vivienda deben vigilarse para detectar síntomas

- Si desarrollan fiebre, tos u otros síntomas, deben llamar a su médico.
- Antes de visitar un hospital, sala de emergencias o consultorio médico, deben llamar para notificar al proveedor que a uno de sus compañeros de vivienda se le diagnosticó COVID-19 recientemente.
- Si su compañero de vivienda desarrolla fiebre, tos u otros síntomas respiratorios antes del día 14 de aislamiento, debe hacerse la prueba de COVID-19. Debe permanecer aislado y llamar a su proveedor primario para hacerse pruebas y evaluaciones.

Si el resultado de la prueba es NEGATIVO:

- Probablemente no tiene COVID-19. Puede que su proveedor desee analizar más a fondo el significado de este resultado con usted.
- Debe permanecer **aislado en casa hasta pasados 3 días desde que la fiebre haya desaparecido y otros síntomas mejoren**.

Para más información sobre COVID-19:

- Visite la página web del Departamento de Salud del Condado de Santa Clara: <https://www.sccgov.org/sites/phd/DiseaseInformation/novel-coronavirus/Pages/home-es.aspx>
- Visite la página web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: www.cdc.gov/spanish/
- Si tiene alguna pregunta, llame a su médico.
- También puede llamar al Departamento de Salud Pública del Condado de Santa Clara, al 2-1-1.
- Cómo desinfectar su casa si alguien está enfermo: espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html