



COVID-19

DESPÚES DE LA PRUEBA





ÍNDICE



04/	INTRODUCCIÓN
05/	AISLAMIENTO
06/	CUARENTENA: CUÁNDO COMENZAR Y FINALIZAR LA CUARENTENA
09/	QUÉ PUEDO Y NO PUEDO HACER
11/	AYUDA EN EL AISLAMIENTO Y LA CUARENTENA
12/	CÓMO INFORMAR A CONTACTOS CERCANOS
14/	CÓMO INFORMAR A SU EMPLEADOR
16/	¿DÓNDE HACERSE LA PRUEBA?
17/	10 FORMAS DE MANEJAR LOS SÍNTOMAS RESPIRATORIOS EN EL HOGAR
18/	DETENGA LA PROPAGACIÓN DE GÉRMENES
19/	CÓMO USAR UNA CUBIERTA DE TELA PARA LA CARA
20/	CÓMO USAR DESINFECTANTE DE MANOS
	¿TIENE PREGUNTAS?

INTRODUCCIÓN

Hizo lo correcto al hacerse la prueba de COVID-19. Hacerse la prueba es la mejor forma de saber y disminuir la velocidad de la propagación de este virus.

Puede tardar algunos días en recibir los resultados de su prueba. Si el resultado es positivo, puede ser contactado por salud pública. Desde noviembre de 2020, hay tantas personas nuevas con COVID-19 que salud pública tal vez no pueda llamarlas a todas. Esta guía le ayudará a tomar medidas para protegerse a usted, a su familia, compañeros de trabajo y amigos.

Mientras espera los resultados de su prueba de COVID-19, debe permanecer en su casa y alejado de las demás personas. Esto ayudará a impedir que transmita el virus a los demás si lo tiene. Una vez que reciba los resultados de su prueba, tal vez deba aislarse o hacer cuarentena. Si tiene algún problema para aislarse o hacer cuarentena, hay ayuda disponible. (Consulte la página 11).

Si el resultado de la prueba es negativo - Siga todas las indicaciones de su proveedor de atención médica. Incluso si el resultado fue negativo, si ha estado con alguien que tiene COVID-19, tal vez igualmente deba quedarse en casa alejado de los demás (cuarentena). Continúe con las medidas diarias para protegerse a sí mismo y a los demás.

Si el resultado de la prueba es positivo - No importa si tiene síntomas o no, quédese en casa y alejado de los demás. Este folleto tiene información útil para cuidarse a sí mismo y a los demás cuando da positivo para el COVID-19.

Parte de esta información puede ser muy confusa. Si tiene preguntas o necesita ayuda para comprender qué debe hacer, su agencia local de salud pública puede ayudar. Llame si tiene preguntas o necesita más información:

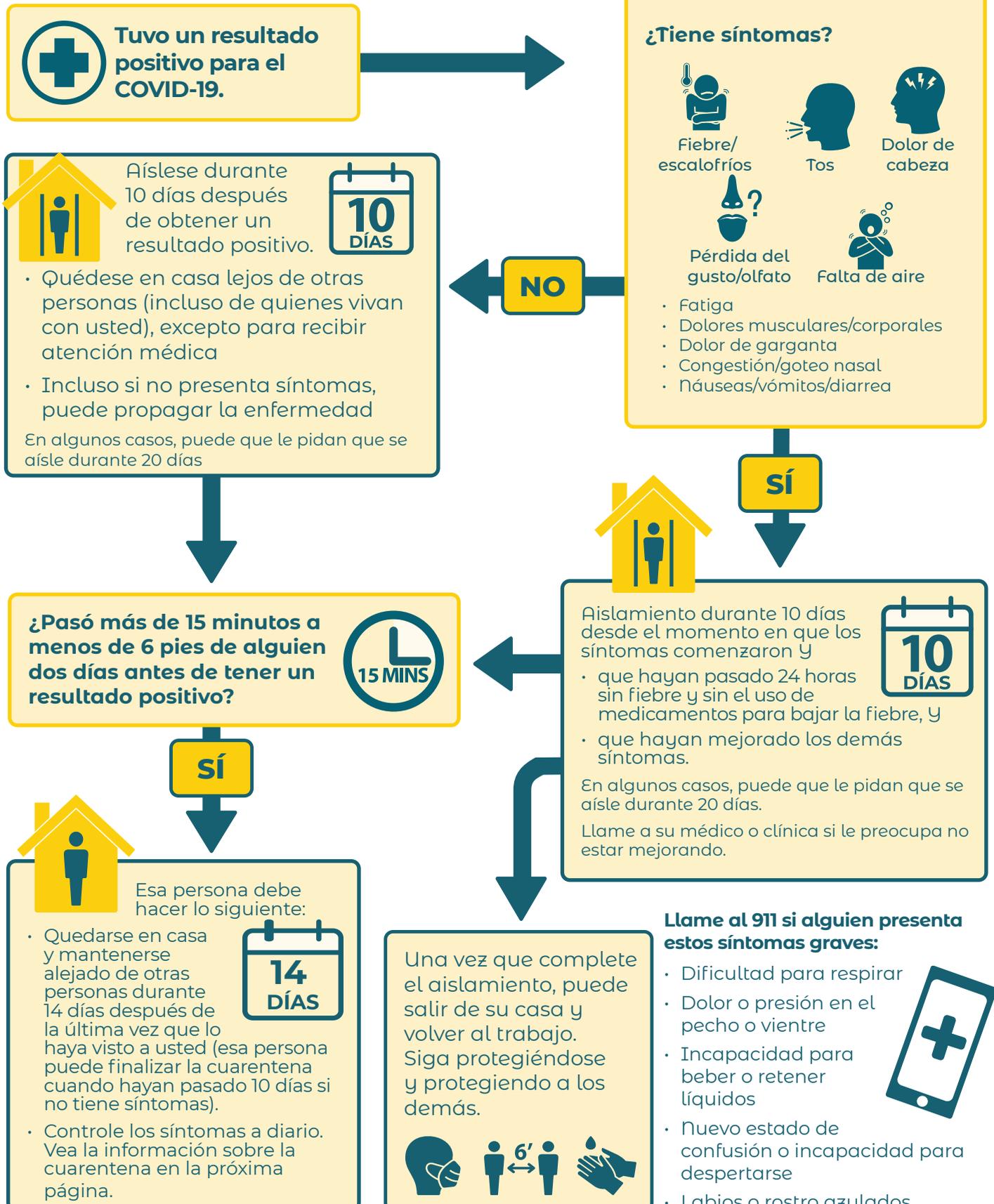
- » **Condado de Multnomah:** 503-988-3406
- » **Condado de Clackamas:** 503-655-8224
- » **Condado de Columbia:** 503-397-7247
- » **Condado de Washington:** 503-846-3594



**DETENGAMOS
LA PROPAGACIÓN
J U N T O S**

AISLAMIENTO

El *aislamiento* mantiene a las personas *que están infectadas con COVID-19* lejos de los demás, incluso en su propia casa. Es necesario que se aisle si tiene síntomas o si obtuvo un resultado positivo para COVID-19.



CUARENTENA

La **cuarentena** mantiene a la persona **que ha estado expuesta al COVID-19** alejada de los demás. Ayuda a evitar que las personas propaguen el virus antes de saber si están enfermas o en caso de que tengan COVID-19 pero no tengan síntomas.

Es muy importante que haga cuarentena (mantenerse alejado de los demás) si recientemente tuvo contacto cercano con alguien que está enfermo con COVID-19 o que obtuvo un resultado positivo para el virus.



Contacto cercano significa pasar más de 15 minutos a 6 pies (1.8 m) de distancia o menos de una persona que tiene COVID-19.

Las personas tienen más probabilidad de propagar el virus uno o dos días antes de tener síntomas. Algunas personas nunca presentan síntomas pero igualmente pueden propagar el virus. Permanecer en cuarentena en su casa y alejado de los demás durante este tiempo importante ayudará a evitar que propague el virus.

CUÁNDO COMENZAR Y FINALIZAR LA CUARENTENA

Su cuarentena debe comenzar tan pronto sepa que tuvo contacto cercano con alguien que está enfermo con COVID-19 o que obtuvo un resultado positivo para el virus. Permanecer en cuarentena ayudará a evitar que propague el virus si lo contrae.

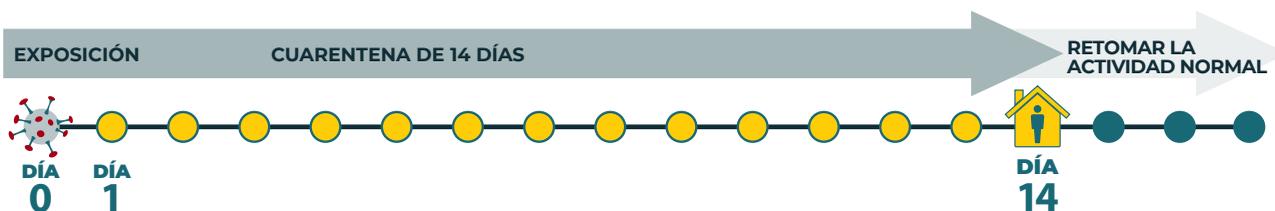
Hay un par de opciones sobre cuánto tiempo debería hacer cuarentena después de su último contacto con una persona que tiene COVID-19. La cuarentena de 14 días es la opción más segura. Si no tiene síntomas, tal vez pueda finalizar su cuarentena después de 10 días.

Puede ser difícil saber cuándo finalizar la cuarentena y juntarse con otras personas. Use esta información como ayuda.

Aunque haya obtenido un resultado negativo para el COVID-19 o se sienta saludable, debe quedarse en casa (cuarentena) debido a que los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición al virus.

CUÁNDO COMENZAR Y FINALIZAR LA CUARENTENA

CUARENTENA DE 14 DÍAS → La opción más segura



Recomendamos un período de cuarentena de 14 días. Quedarse en su hogar y lejos de las demás personas durante 14 días es la manera más segura de prevenir la propagación del COVID-19 a los demás.

- Usted **debe** hacer cuarentena durante 14 días si vive o trabaja en un centro de atención a largo plazo o en una residencia grupal habilitada.
- **Realice la cuarentena durante los 14 días completos** si alguien en su hogar tiene COVID-19 o si vive o trabaja con personas que tengan el riesgo de contraer la enfermedad de COVID-19 de manera grave.

CUARENTENA DE 10 DÍAS



Si **no tiene síntomas** haga cuarentena durante al menos 10 días.

- Después de 10 días, disminuye el riesgo de propagar el virus a los demás. **Todavía existe la probabilidad de que se enferme y propague el COVID-19 a los demás en los días 11-14**, aunque se haya sentido bien en el día 10.
- Si finaliza la cuarentena después del décimo día, continúe controlando la aparición de síntomas a diario hasta completar los 14 días. Es muy importante continuar usando mascarilla, lavarse las manos con frecuencia y limitar el contacto con personas que no viven con usted.
- Si presenta síntomas, aíslese de los demás y llame a su médico o clínica de inmediato.

Cuarentena de 7 días (no recomendado por el departamento de salud pública local).

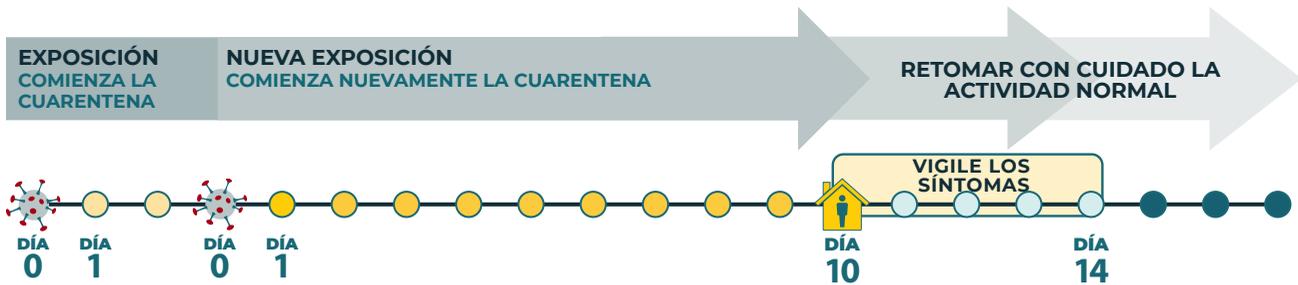
Los CDC ofrecen la opción de hacer cuarentena durante 7 días si no presenta síntomas y tiene un resultado negativo en la prueba en el día 5, 6 o 7. Los especialistas en salud pública locales no recomiendan esto en nuestra región porque:

- existe una mayor probabilidad de propagar el COVID-19 a las personas que le importan si finaliza su cuarentena después de 7 días,
- hay una demanda elevada para las pruebas locales y recursos limitados, y
- puede ser difícil programar la prueba correctamente y obtener los resultados rápido.

CUÁNDO COMENZAR Y FINALIZAR LA CUARENTENA

Si tiene más contacto cercano con una persona que tiene COVID-19 mientras está en cuarentena, eso afectará el tiempo que estará en cuarentena.

EJEMPLO 1: *Usted está en cuarentena pero vive en una casa en la que no puede evitar tener algo de contacto cercano.*

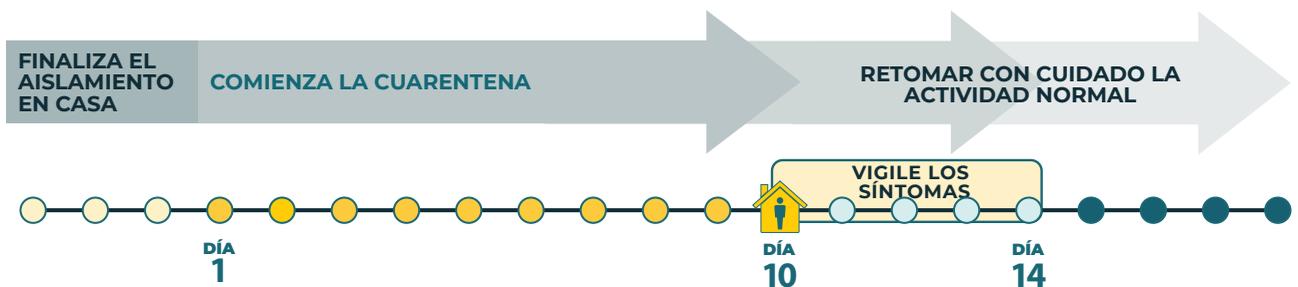


Vive con una persona que tiene COVID-19 y comenzó su cuarentena (10 o 14 días) porque tuvo contacto cercano. ¿Qué sucede si tiene más contacto con esa persona durante su cuarentena o si alguien más se enferma con COVID-19 en su casa?

Debe **comenzar nuevamente la cuarentena** desde el último día que tuvo contacto con cualquier persona de su hogar que tenga COVID-19 (tiene síntomas u obtuvo un resultado positivo).

Cada vez que un nuevo miembro del hogar se enferme con COVID-19 y usted tenga contacto cercano, deberá comenzar nuevamente su cuarentena.

EJEMPLO 2: *Usted vive con alguien que tiene COVID-19 y no puede evitar el contacto cercano continuo.*



No puede evitar tener contacto cercano con la persona que tiene COVID-19. Tal vez usted lo está cuidando, no tiene una habitación separada para aislarse o vive en un espacio pequeño en el que no puede mantener 6 pies de distancia.

No debe tener contacto con otras personas fuera de su hogar mientras la persona está enferma y debe hacer cuarentena por 10 a 14 días después de que se recupere.

Hay ayuda disponible si necesita aislarse o hacer cuarentena en otro lugar que no sea su hogar. (Consulte la página 11). Llame al 211 para obtener más información.

QUÉ PUEDO Y NO PUEDO HACER

Mientras estoy en aislamiento o cuarentena

	Aislamiento	Cuarentena
¿Quién?	Personas enfermas con COVID-19 o que obtienen un resultado positivo para el COVID-19 (con o sin síntomas).	Personas sin síntomas y que tuvieron contacto cercano con un caso positivo de COVID-19. Contacto cercano significa más de 15 minutos a menos de 6 pies (1.8 m), con o sin mascarilla o cubierta para la cara.
¿Debo quedarme en casa?	Sí	Sí
¿Puedo ir a trabajar o a la escuela?	No. Puede trabajar en casa si su trabajo se lo permite y si se siente lo suficientemente bien.	No. Trabaje en casa si su trabajo se lo permite.
¿Puedo ir al médico o recibir asistencia médica? Si no tiene un proveedor de atención médica, llame al 211 para obtener más información.	Sí. Comuníquese con el proveedor de atención médica antes de ir al consultorio. El médico puede programar una cita por video/teléfono o tal vez deba tomar medidas especiales si va al consultorio.	Sí. Comuníquese con el proveedor de atención médica antes de ir al consultorio. El médico puede programar una cita por video/teléfono o tal vez deba tomar medidas especiales si va al consultorio.
¿Pueden venir personas a visitarme?	No. Nadie que no viva con usted debería visitarlo. Si necesita ayuda o cuidados, limite las visitas con quienes viven en su hogar a una persona. Cuando está con personas en su hogar, usen mascarillas, manténgase a 6 pies de distancia y lávense las manos con frecuencia.	No. Nadie que no viva con usted debería visitarlo.
¿Puedo salir a caminar, andar en bicicleta, salir de excursión?	No, no hasta que se recupere. <i>(Consulte la página 10 ¿Cuándo puedo estar con otras personas?)</i>	Puede salir siempre y cuando esté completamente solo y se mantenga alejado de los demás hasta que hayan pasado al menos 10 días y no aparezcan síntomas (14 días es lo más seguro). Use una mascarilla si no se puede mantener a 6 pies de distancia.

QUÉ PUEDO Y NO PUEDO HACER

Mientras estoy en aislamiento o cuarentena

	Aislamiento	Cuarentena
<p>¿Puedo salir a comprar alimentos y otros artículos esenciales, como medicamentos?</p>	<p>No, no hasta que se recupere. (Consulte a continuación, <i>¿Cuándo puedo estar con otras personas?</i>)</p> <p>Podemos ayudarle a recibir las cosas que necesita y permanecer aislado. (Consulte la página 11).</p>	<p>No, no hasta que hayan pasado al menos 10 días y no aparezcan síntomas (14 días es lo más seguro).</p> <p>Podemos ayudarle a recibir las cosas que necesita y permanecer aislado. (Consulte la página 11).</p>
<p>¿Tengo que permanecer en una habitación separada en mi hogar?</p>	<p>Sí, permanezca en una habitación o área separada, si puede, hasta que se haya recuperado.</p>	<p>Sí, si puede, hasta que hayan pasado al menos 10 días y no aparezcan síntomas (14 días es lo más seguro). Continúe controlando los síntomas.</p>
<p>¿Qué sucede si comienzo a sentirme enfermo?</p> <p>Llame al 911 si presenta estos síntomas graves:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dificultad para respirar • Dolor o presión en el pecho o vientre • Incapacidad para beber o retener líquidos • Nuevo estado de confusión o incapacidad para despertarse • Labios o rostro azulados 	<p>Llame a su proveedor de atención médica. Si no tiene un proveedor de atención médica, llame al 211 para obtener más información.</p>	<p>Llame a su proveedor de atención médica. Si no tiene un proveedor de atención médica, llame al 211 para obtener más información.</p>
<p>¿Cuándo puedo estar con otras personas?</p>	<p>Si ha estado enfermo, puede estar con otras personas cuando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hayan pasado al menos 10 días desde sus primeros síntomas, Y • No tenga fiebre durante 24 horas sin tomar medicamentos Y • Sus síntomas mejoren <p>Si obtuvo un resultado positivo pero nunca tuvo síntomas, puede estar con otras personas cuando hayan pasado 10 días desde su prueba.</p>	<p>Puede estar con otras personas después de al menos 10 días desde su último contacto cercano (15 minutos o más, a menos de 6 pies de distancia de alguien con COVID-19) y no aparezcan síntomas. Catorce días es lo más seguro.</p> <p>Consulte la página 6 – <i>Cuándo comenzar y finalizar la cuarentena</i></p> <p>Si ha desarrollado síntomas, siga las instrucciones de aislamiento.</p>

AYUDA EN EL AISLAMIENTO Y LA CUARENTENA

Es muy importante que se quede en casa hasta que ya no pueda propagar el virus del COVID-19. Pero quedarse en casa no es fácil y podría necesitar ayuda.

Podemos ayudarle a que reciba apoyo para que se pueda quedar en casa el tiempo que necesite. Puede recibir ayuda en su comunidad y en su idioma a través de las organizaciones que conoce, incluso con:

- Alimentos
- Envío y entrega de compras o medicamentos
- Ayuda económica para alquiler, servicios públicos y otras facturas mensuales
- Ayuda para aislarse lejos de su familia
- Recursos de licencia por desempleo y enfermedad
- Apoyo de salud mental

Cómo obtener servicios

Desde noviembre de 2020, hay tantas personas nuevas con COVID-19 que salud pública tal vez no pueda llamarlas a todas. Si recibe la llamada de salud pública, el trabajador de la salud puede comunicarlo con servicios. Si no recibe la llamada de salud pública unos días después de que reciba el resultado de su prueba:

- Llame al 211 y pregunte acerca de los servicios que hay disponibles para usted mientras está en aislamiento o cuarentena. La línea 211 tiene intérpretes disponibles. Si no se encuentra en aislamiento o cuarentena, pero necesita apoyo, igualmente puede pedir ayuda.
- Hable con su proveedor de atención médica y pida que lo pongan en contacto con sistemas de apoyo para su aislamiento y cuarentena. Su proveedor tal vez pueda ayudarle.
- Encuentre más información:
 - » **Condado de Multnomah:** multco.us/covid19
 - » **Condado de Clackamas:** clackamas.us/coronavirus
 - » **Condado de Columbia:** columbiacountyor.gov/departments/PublicHealth
 - » **Condado de Washington:** co.washington.or.us/covid-19

CÓMO INFORMAR A CONTACTOS CERCANOS

Si obtuvo un resultado positivo para COVID-19, usted puede ayudar a detener la propagación informando a aquellas personas con las que ha estado en contacto cercano de inmediato.

Informe a sus contactos cercanos usted mismo.

Dada la gran cantidad de personas que están contrayendo COVID-19, no todas las personas que obtienen un resultado positivo reciben la llamada de un trabajador de salud pública. Los trabajadores de la salud se concentrarán primero en aquellas personas que corren más riesgo de padecer enfermedades graves o de propagar el virus a muchas otras personas.

- **Si tuvo o tiene síntomas:** Comuníquese con las personas con las que tuvo contacto cercano desde 2 días *antes* de que comenzaran sus síntomas.
- **Si no tuvo o no tiene síntomas:** Comuníquese con las personas con las que tuvo contacto cercano desde 2 días antes de que se realizara la prueba de COVID-19.

Llame, envíe un correo electrónico o envíe un mensaje de texto a sus contactos cercanos lo antes posible. ¡El tiempo importa!

Las personas son más contagiosas uno o dos días antes de presentar síntomas y algunas personas nunca presentan síntomas. Las personas suelen comenzar a ser contagiosas solo 4 días después de infectarse. Si puede comunicarse con sus amigos y familiares en el plazo de cuatro días desde que estuvo con ellos, puede impedir que otras personas se enfermen de COVID-19. Cuanto antes informe a sus contactos, más rápido podrán tomar medidas para detener la propagación.

Dígalos que se queden en casa, lejos de los demás, y que se hagan la prueba.

Pueden hablar con su médico sobre hacerse la prueba, llamar al 2-1-1 si no tienen médico, o hacerse la prueba en un sitio de prueba de la comunidad. Deben esperar 4 días a partir de que estuvieron con usted antes de hacerse la prueba. La prueba puede no funcionar si se la hacen demasiado pronto. Si tienen un resultado positivo, deben comunicárselo a las personas con las que hayan tenido contacto cercano.

Independientemente del resultado de la prueba, sus contactos cercanos deben hacer cuarentena en el hogar por al menos 10 días (14 es lo más seguro) desde la última vez que estuvieron juntos. (Consulte la página 6, *Cuarentena*).

Responda la llamada del trabajador de la salud, si lo llaman.

- Un trabajador de salud pública que hace rastreo de contactos tal vez lo llame si recibió un resultado positivo. Estos trabajadores ayudan a detener la propagación del virus averiguando a quién puede haber infectado y evitando que ellos propaguen el virus a otras personas.
- Si lo llaman de salud pública, infórmeles sobre sus contactos cercanos y los lugares que visitó. Si usted aún no se comunicó con sus contactos cercanos, el trabajador de la salud le ayudará a identificarlos e informarles.
- Toda la información que comparta se mantendrá en privado y no se compartirá con el gobierno federal, el Servicio de Inmigración y Control de Aduanas (*Immigration and Customs Enforcement, ICE*) ni su arrendador.
- Los trabajadores de la salud no pedirán los números de seguro social, información bancaria ni tarjetas de crédito.

CÓMO INFORMAR A CONTACTOS CERCANOS

¿Necesita ayuda para informar a las personas?

Este es un ejemplo de qué puede decirles a sus contactos cercanos:

“Después de que pasamos tiempo juntos recientemente, me realicé la prueba de COVID-19 y el resultado fue positivo. Dado que tuvimos contacto cercano, salud pública recomienda que hagas cuarentena en tu hogar por 14 días desde la última vez que nos vimos. Tú también deberías hacerte la prueba.

Puedes hablar con tu médico sobre hacerte la prueba, llamar al 2-1-1 si no tienes médico, o hacerte la prueba en un sitio de prueba de la comunidad. Lo mejor es que esperes 4 días desde la última vez que estuvimos juntos antes de hacerte la prueba. La prueba puede no funcionar si te la realizas demasiado pronto.

Incluso si tu resultado es negativo, deberías quedarte en tu casa y alejado de otras personas por al menos 10 días si no aparecen síntomas (14 días es lo más seguro). Si necesitas ayuda con la renta, el envío de alimentos, y otros recursos para que puedas quedarte en tu casa mientras estás en cuarentena, llama al 2-1-1. También puedes buscar en el sitio web de COVID del condado (multco.us/covid19) para obtener más información.

Sé que esta es una noticia difícil de escuchar, así que si quieres hablar, llámame”.



CÓMO INFORMAR A SU EMPLEADOR

Le recomendamos encarecidamente que le comunique a su empleador si obtiene un resultado positivo de COVID-19 y ha estado cerca de otros empleados o el público en el trabajo. Usted puede ayudar a detener la propagación del COVID-19 informando a su supervisor o empleador lo antes posible. Las personas con las que tuvo contacto en el trabajo entonces sabrán que deben quedarse en casa, lejos de otras personas, y también hacerse la prueba.

Si trabaja en servicios gastronómicos, está obligado por ley a informarle a su supervisor que obtuvo un resultado positivo para el COVID-19.

No vaya a trabajar

Si su prueba de COVID-19 es positiva, quédese en casa, incluso si no tiene síntomas. Llame para decir que está enfermo. Tome licencia por enfermedad si la tiene. Aíslese según lo indicado en Aislamiento/Cuarentena (páginas 5-6).

Si su empleador necesita una nota del médico para que se quede en casa, puede comunicarse con su médico, clínica o el lugar donde se realizó la prueba.

¿Mi empleador le dirá a mis compañeros de trabajo que soy un caso positivo?

Los empleadores ahora están obligados a informar a los empleados sobre la exposición al COVID-19 en el lugar de trabajo. Pero deben mantener la información confidencial y no revelar su nombre o información personal, según lo requerido por la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades (ADA).

¿Mi empleador me preguntará acerca de los síntomas de COVID-19?

Durante una pandemia, los empleadores que deben cumplir con la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades (*Americans With Disabilities Act, ADA*) pueden preguntarle a los empleados si están experimentando síntomas. Deben conservar toda la información sobre la enfermedad del empleado como un registro médico confidencial según lo dispuesto por la ADA.

Si lo tratan injustamente

Si sufre discriminación cuando le comunica a su empleador que recibió un resultado positivo de COVID-19, comuníquese con el Departamento de Trabajo e Industrias (*Bureau of Labor and Industries, BOLI*) para presentar un informe y obtener ayuda. Informe la discriminación lo antes posible. Llame al 971-673-0761 o envíe un correo electrónico a help@boli.state.or.us.

Comuníquese con la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) de Oregon para informar los peligros de su lugar de trabajo. Llame al 503-229-5910 o diríjase a osha.oregon.gov/workers.

CÓMO INFORMAR A SU EMPLEADOR



Opciones de licencia por enfermedad

- Licencia paga por enfermedad - las leyes de Oregon les otorgan licencia por enfermedad a todos los empleados, incluso a los trabajadores a tiempo parcial. Usted tendrá derecho a la misma si su empleador tiene 10 empleados o más (6 o más en Portland).
- Ley Familias Primero en Respuesta al Coronavirus - Exige que los empleadores cubiertos den licencia médica por motivos específicos relacionados con el COVID-19, y licencia por enfermedad paga de emergencia o licencia familiar extendida.
- Asistencia de Desempleo por la Pandemia - Proporciona asistencia financiera si no puede trabajar debido al COVID-19 y no califica para compensación por desempleo común (trabajador independiente, contratista, trabajadores por obra, nueva contratación, etc.)

Cuándo estará listo para volver a trabajar

Cuando se sienta saludable de nuevo y cumpla con los requisitos para estar con otras personas (consulte la página 10 *¿Cuándo puedo estar con otras personas?*), puede volver al trabajo. Los Departamentos de salud locales no les recomiendan a los empleadores que pidan a los empleados que proporcionen una constancia del resultado negativo de la prueba de COVID-19 para volver al trabajo. Sin embargo, si su empleador exige una prueba negativa para volver al trabajo, el empleador debe pagar por la prueba. Además, obtener un resultado negativo después de su infección de COVID-19 podría tardar semanas, aunque ya no pueda propagar el virus.

DÓNDE SE REALIZA LA PRUEBA

Si tiene seguro, puede llamar a su médico o clínica para solicitar una prueba.

Si no tiene seguro, llame al 211 para obtener ayuda para encontrar una clínica.



Se ofrecen pruebas gratuitas en toda la región y están disponibles para aquellas personas con síntomas de COVID-19 y sus contactos cercanos. La prueba está disponible incluso si no tiene seguro de salud o proveedor de atención médica.

La ubicación y los horarios de los sitios de prueba cambian y se pueden agregar nuevos sitios. Llame o visite el sitio web de su departamento de salud pública local para obtener información actualizada sobre los horarios y las citas.

- » **Condado de Multnomah**
503-988-8939, multco.us/covid19
- » **Condado de Clackamas**
503-655-8224, clackamas.us/coronavirus
- » **Condado de Columbia**
503-397-7247, columbiacountyor.gov/departments/PublicHealth
- » **Condado de Washington**
503-846-3594, co.washington.or.us/covid-19
- » **Autoridad de Salud de Oregon**
govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-testing

IMPORTANTE: Si ha tenido contacto cercano con una persona infectada con COVID-19, espere 4 días desde el momento en que estuvo expuesto antes de realizarse la prueba. La prueba puede no funcionar si se la realiza demasiado pronto. Quédese en casa y alejado de otras personas mientras espera.

Si necesita ayuda o más información, llame al 211.

10 maneras de controlar los síntomas respiratorios en el hogar

Si tiene fiebre, tos o dificultad para respirar, llame a su médico. Pueden indicarle que administre su atención desde casa. Siga estos consejos:

1. Quédese en casa hasta que:

- Hayan pasado al menos 10 días desde que comenzaron los síntomas Y
- No haya tenido fiebre durante 1 día sin ningún medicamento para la fiebre Y
- Sus síntomas hayan mejorado.



6. Cuando tosa o estornude, **cúbrase la boca** con un pañuelo desechable y tírelo.



2. Monitoree sus síntomas cuidadosamente. Si los síntomas empeoran, llama a tu médico inmediatamente.



7. Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos.



3. Descanse y beba muchos líquidos. Si los síntomas empeoran, llame a tu médico inmediatamente.



8. En la medida de lo posible, **manténgase alejado de otras personas**, quédese en una habitación separada y use un baño separado. Use una máscara cuando esté cerca de los demás.



4. Antes de ir al médico, llame y dígame que tiene o puede tener COVID-19.



9. Evite compartir cualquier artículo del hogar, incluidos los alimentos.



5. Para emergencias, llame al 911. Dígame que usted tiene o puede tener COVID-19.



10. Las superficies que se tocan a menudo deben **limpiarse todos los días.**



Llame al 211 o vaya a 211info.org para encontrar otros recursos.

PARA INFORMACIÓN ACTUALIZADA VISITE [MULTCO.US/COVID19](https://multco.us/covid19)

Adaptado de los folletos de los CDC y del Departamento de Salud y Servicios Humanos de NC, ambos titulados "10 cosas que puede hacer para manejar sus síntomas de COVID-19 en casa"

Detenga la propagación de gérmenes

Ayude a prevenir la transmisión de enfermedades respiratorias como el COVID-19.



Mantenga al menos 6 pies (aproximadamente la longitud de 2 brazos) de distancia de otras personas.



Cúbrase con un pañuelo desechable la nariz y la boca al toser o estornudar, luego bótelos en la basura y lávese las manos.



Cuando esté en un lugar público, use una mascarilla que cubra su nariz y boca.



Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.



Limpie y desinfecte los objetos y superficies que se tocan con frecuencia.



Quédese en casa cuando esté enfermo, excepto para recibir atención médica.



Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos.



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

CÓMO USAR UNA CUBERTA PARA LA CARA

1020-2020 SPANISH



1. Lávese las manos.



2. Asegúrese de que la cubierta para la cara está limpio.



3. Toque la cubierta para la cara lo menos posible cuando se lo ponga.



4. Cúbrase la nariz, la boca y la barbilla.



5. Asegúrela atando las cintas o con los enganches en las orejas.



6. El ajuste debe ser apretado pero confortable.



7. Verifique que puede respirar a través de la cubierta para la cara



8. Evite tocar su cara o la cubierta para la cara



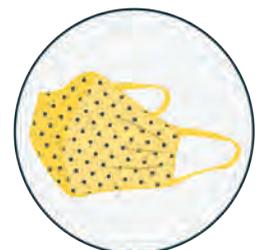
9. Quítese la cubierta para la cara tocando solo los lazos o enganches para las orejas.



10. Lave el cubrebocas con agua caliente y jabón después de cada uso



11. Lávese las manos.



12. Asegúrese que la cubierta para la cara se haya secado sin daños y sin cambiar de forma.

CÓMO UTILIZAR EL GEL DISEÑADO USANDO RECURSOS DE



aplicar en la palma de la mano



frotar palma con palma



entre los dedos



uñas



muñecas



pulgares



frotar hasta secar (20 segundos)



manos desinfectadas

Designed using resources from Freepik.com

¿Tiene preguntas?

Visite multco.us/covid19 o el sitio web de su departamento de salud local para obtener más información sobre lo que debe hacer si su prueba de COVID-19 es positiva, cómo hacer aislamiento o cuarentena y cómo recibir apoyo para quedarse en casa.

Sostenga la cámara de su teléfono inteligente sobre este código QR para ir directamente a la información.

