

COVID POSITIVO. ¿Y AHORA QUÉ?

Tiene síntomas de COVID-19 o diopositivo por COVID-19. Usted también puede proteger a sus amigos y seres queridos para que no se enfermen.

- 1. Aléjese de todas las personas.**
- 2. Dígalos a sus contactos cercanos que se pongan en cuarentena.**
Comuníquese con sus contactos cercanos. Dígalos que se pongan en cuarentena para proteger a los demás y limitar que se esparza la enfermedad.

Tiene COVID-19 y necesita **auto aislarse**. ¿Qué significa eso?

Evite el contacto con otras personas en su hogar. Cuando sea posible, permanecer en una habitación separada reduce ampliamente la propagación de COVID-19.



Puede concluir el periodo de aislamiento cuando:

- Han pasado al menos 10 días desde que aparecieron sus síntomas por primera vez
- Y no ha tenido fiebre durante al menos 24 horas sin utilizar medicamentos para reducir la fiebre
- Y todos los demás síntomas han mejorado.



¿Quiénes son sus contactos cercanos?

Sus contactos cercanos son personas que se acercaron a menos de 6 pies de usted por un total de 15 minutos o más en un período de 24 horas mientras usted era contagioso. Esto puede incluir miembros de su hogar, amigos cercanos, compañeros de trabajo y otras personas con las que ha estado cerca mientras estaba infectado.

Esto no incluye a las personas con las que tuvo contacto pasajero (como en una tienda, en una ventanilla de autoservicio o mientras corrían).

Los contactos cercanos que **NO** estén completamente vacunados **deben ponerse en cuarentena**. ¿Qué significa esto?

Deben quedarse en casa durante 14 días a partir de la fecha de su último contacto con una persona que tenga síntomas o que dio positivo por COVID-19. Mientras estén en cuarentena, deben monitorear los síntomas, usar una mascarilla y alejarse de otras personas en su hogar para evitar exponerlas.



No todas las personas cercanas a alguien con COVID-19 estarán infectadas. Cuando las personas se ponen en cuarentena, limitan la posibilidad de propagar la enfermedad si están infectadas pero no están enfermas ni presentan síntomas.



Es muy importante que se aisle y les diga a sus contactos cercanos que no están completamente vacunados que se pongan en cuarentena.

Su salud y la salud de los demás depende de ello. ¡Gracias por su cooperación y ayuda durante la pandemia de COVID-19! Siga leyendo para obtener más información.

¿COVID POSITIVO? PARE LA PROPAGACIÓN.

¿Quiénes son mis contactos cercanos?

Si le diagnostican COVID-19, hable con cada persona que haya estado potencialmente expuesta al virus. **Dígale a cualquier persona que NO esté completamente vacunada que se ponga en cuarentena.**

Dígales a las personas completamente vacunadas que estén atentas a los síntomas de COVID-19 y que usen una mascarilla durante 14 días desde su última exposición. Deben quedarse en casa y buscar pruebas de inmediato, si desarrollan algún síntoma.

Cómo determinar quiénes son sus contactos cercanos.

Paso 1 Encuentre en su calendario el primer día en que se sintió enfermo.

Encuentra el día en que se sintió enfermo por primera vez o de dio cuenta que algo estaba mal, incluso si fue muy leve (tal como: se sentía muy cansado, le picaba la garganta, etc.). **Luego marque la fecha que coincide con 48 horas (2 día) antes de ese día.** Este virus puede esparcirse por varios días ANTES de la enfermedad.



Paso 2 Encuentre las fechas en que pudo infectar a otros con COVID-19.

Es posible transmitir el virus a otras personas 48 horas (2 días) *antes* del día en que se sintió enfermo por primera vez hasta el día 10 *después* que comenzaron sus síntomas.

Preguntas para ayudarlo a recordar sus contactos cercanos.



En las fechas en que estuvo contagioso, usted...

- ¿Fue al trabajo o a la escuela?
- ¿Se reunió con otras personas? (comió en un restaurante, fue a un evento deportivo, salió a tomar algo, hizo ejercicio con otras personas o fue a un gimnasio, invitó a amigos o familiares a su casa, se ofreció como voluntario, fue a una fiesta o un parque, asistió a un evento especial)
- ¿Pasó tiempo dentro de una iglesia, sinagoga, mezquita u otros lugares de adoración?
- ¿Fue a citas en persona? (salones, peluquerías, consultorios médicos o dentales)
- ¿Viajó en auto con otras personas o utilizó el transporte público?

¿COVID POSITIVO? PARE LA PROPAGACIÓN. ¿Quiénes son mis contactos cercanos?

 **Paso 3 Haga la lista de sus contactos cercanos.**

Anote cada persona con la que estuvo...

- a menos de 6 pies de distancia
- por un total de 15 minutos

en cualquiera de los días que usted estuvo contagioso (que puedo haber estado propagando el COVID- 19). Estos son sus contactos cercanos. Anote la fecha en que los vio y dónde.

Mi Lista de Contactos Cercanos

Nombre	Número de Teléfono	Fecha en que los vio por última vez	Lugar en que los vio por última vez
--------	--------------------	-------------------------------------	-------------------------------------



 **Paso 4 ¡Llame a cada persona de su lista AHORA!**

Comparta la información en este paquete para ayudar a sus contactos cercanos a entender la cuarentena. **Dígalos a todos sus contactos cercanos que han estado expuestos al COVID-19 y deben ponerse en cuarentena si no están totalmente vacunados.**



Si uno de sus contactos cercanos es trabajador de servicios de salud, o si uno de sus contactos cercanos está enfermo, dígame que llame a su doctor o departamento de salud local.

¡Necesitamos de su ayuda!

Muchas veces, los departamentos de salud local no pueden comunicarse con sus contactos cercanos. Al contactar a las personas a las que usted ha expuesto, está protegiendo a las personas con las que ha estado en contacto y ayuda a controlar la propagación del COVID-19.

¿COVID POSITIVO? PARE LA PROPAGACIÓN.

¿Qué les digo a mis contactos cercanos?

Qué debe decirles a sus contactos cercanos que no están completamente vacunados...

Cómo ponerse en **auto cuarentena**:

→ **Quédese en casa y siga las instrucciones de la guía **Cómo Ponerse en Cuarentena**.**

Nota: Puede tomar hasta 14 días para que la persona infectada de positivo en la prueba después de haber estado expuesta.

→ **Ponga atención a los síntomas de COVID-19.**

Recuerde, los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición al COVID-19 y pueden incluir:

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Falta de aliento o dificultad para respirar
- Cansancio
- Dolores musculares o corporales
- Dolor de cabeza
- Nueva pérdida del gusto u olfato
- Dolor de garganta
- Congestión o secreción nasal
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

→ **Utilice una mascarilla y aléjese de las personas con las que vive para evitar exponerlas al COVID-19.**

NO todas las personas cercanas a alguien con COVID-19 desarrollarán COVID-19. Cuando las personas no vacunadas se ponen en cuarentena, limitan la posibilidad de transmitir la enfermedad si están infectadas pero no se sienten enfermas o no presentan síntomas.

Obtenga más información sobre la cuarentena Y aislamiento en estas páginas web:

www.cdc.gov

www.dhhs.ne.gov/coronavirus

www.nalhd.org/about-us/nebraska-local-health-departments

Me siento enfermo y necesito ayuda. ¿Qué debo hacer si me estoy aislando o me he puesto en cuarenta?



Llame a su doctor, dígame sobre sus síntomas y pregúnteles que debe hacer. **NO** se presente en la clínica antes de llamarlos.

Si tiene una emergencia médica y necesita llamar al 911, dígame que tiene síntomas de COVID-19. Si es posible, póngase una mascarilla que cubra su nariz y boca antes que llegue el personal de emergencias médicas.

EXPUESTO AL COVID Y NO VACUNADO

COMO PONERSE EN CUARENTENA

Si ha estado dentro de 6 pies de distancia de alguien con COVID-19 por un total de 15 minutos en cualquier día que esa persona haya podido ser contagiosa, usted debe ponerse en cuarentena.

PROTEJA A LOS DEMÁS

Especialmente si vive con alguien que no está vacunado O está en alto riesgo de una enfermedad seria...

UTILICE UNA MASCARILLA

MANTENGA LA DISTANCIA

← (6 PIES) →

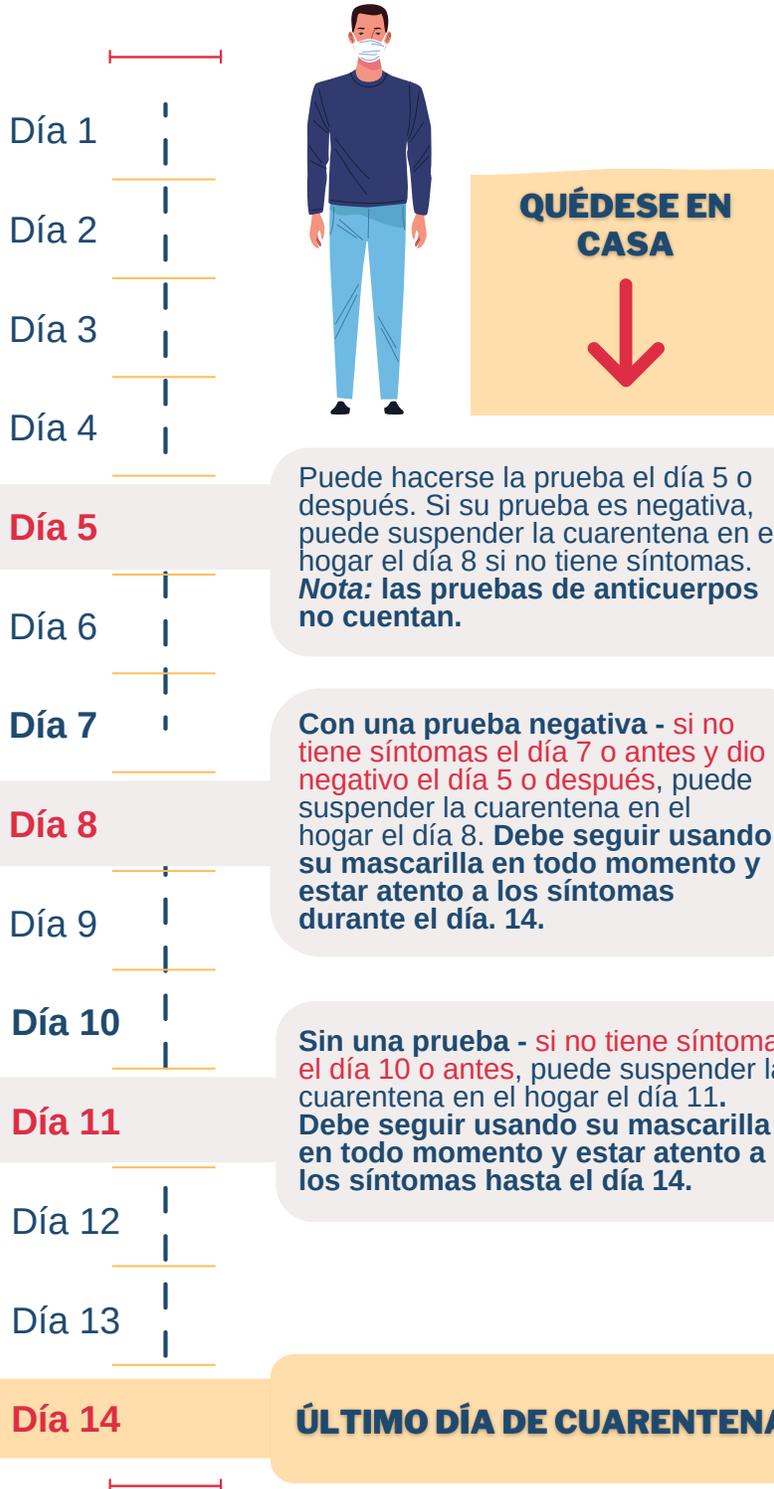
LÁVESE LAS MANOS FRECUENTEMENTE

PONGA ATENCIÓN A SUS SÍNTOMAS DE COVID-19

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Cansancio
- Dolores musculares o corporales
- Dolor de cabeza
- Nueva pérdida del gusto u olfato
- Dolor de garganta
- Congestión o secreción nasal
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

Si tiene síntomas de COVID-19

Aíslese o llame a su doctor o departamento de salud local.



SI HA ESTADO EXPUESTO AL COVID Y ESTA COMPLETAMENTE VACUNADO, PONGA ATENCIÓN A LOS SÍNTOMAS Y UTILICE UNA MASCARILLA POR 14 DÍAS. Usted está completamente vacunado 14 días después de su vacuna final.