

Pasos para frenar la propagación de COVID-19

COVID-19 es una enfermedad respiratoria que puede propagarse de persona a persona.

Se anima a los residentes a seguir estas instrucciones para evitar la propagación de la enfermedad a las personas de su hogar y comunidad.

Los **SÍNTOMAS** pueden incluir **FIEBRE** (100.4°F/38°C o más) o **ESCALOFRÍOS, TOS** o **DIFICULTADES RESPIRATORIAS**. Las enfermedades han variado desde síntomas leves hasta enfermedades graves y la muerte. Los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición. La mayoría de la gente tendrá una enfermedad leve y podrá recuperarse en casa.*
Para conocer otros posibles síntomas, visite: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html

Si está enfermo y ha dado positivo...

- **Quédese en casa.** Evite el contacto con otras personas, no comparta artículos personales y utilice habitaciones y baños separados, de ser posible.
- **Vigile su salud.** Manténgase en contacto con su médico. La mayoría de las personas con COVID-19 tienen una enfermedad leve y son capaces de recuperarse en casa sin atención médica.*
 - Llame antes de recibir atención médica.
 - Busque atención médica inmediatamente si desarrolla problemas respiratorios, dolor o presión en el pecho, confusión o labios o cara azulados. **Llame al 9-1-1.**
- **Utilice una mascarilla** que le cubra la nariz y la boca cuando esté cerca de otras personas.
- **Cubra sus toses y estornudos** con un pañuelo o la parte interior del codo.
- **Lávese** las manos a menudo con agua caliente y jabón durante al menos 20 segundos.
- **Limpie y desinfecte las superficies de contacto frecuente todos los días.**
- **No salga de casa hasta estar libre de fiebre durante 24 horas** (sin la ayuda de medicamentos) Y han pasado al menos 10 días desde que empezaron los síntomas o haya dado positivo.
- **Informe a sus contactos cercanos.** Hable con todas las personas que hayan estado a menos de 1.80 m de usted durante 15 minutos o más en un periodo de 24 horas mientras estaba enfermo, incluyendo las 48 horas ANTES de que desarrollara los síntomas o haya dado positivo. Dígalos que se queden en casa durante 14 días.

Si tuviera contacto cercano con alguien que está enfermo...

- **Quédese en casa durante 14 días** (excepto para recibir atención médica) a partir de la última vez que interactuó con la persona enferma. Evite el contacto con otras personas aunque se sienta bien. No comparta artículos personales y utilice habitaciones y baños separados, de ser posible.
- **Hágase la prueba** entre 5 a 7 días después de haber estado en contacto cercano con la persona enferma.
- **Utilice una mascarilla** que le cubra la nariz y la boca cuando esté cerca de otras personas.
- **Vigile los síntomas.** Tómese la temperatura con un termómetro dos veces al día y observe si hay fiebre o tos.
- **Mantenga su distancia de los demás** (al menos 1.80 m).
- **Cubra sus toses y estornudos** con un pañuelo o la parte interior del codo.
- **Lávese** las manos a menudo con agua caliente y jabón durante al menos 20 segundos.
- **Limpie y desinfecte las superficies de contacto frecuente todos los días.**
- **Si se enferma,** quédese en casa, mantenga la distancia con los demás e informe a sus contactos cercanos que está enfermo. Siga la guía de “si está enfermo y ha dado positivo”.
- **Informe a sus contactos cercanos.** Hable con todas las personas que hayan estado a menos de 1.80 m de usted durante 15 minutos o más en un periodo de 24 horas mientras estaba enfermo, incluyendo las 48 horas ANTES de que desarrollara los síntomas o haya dado positivo. Dígalos que se queden en casa durante 14 días.

* Los adultos mayores y las personas de cualquier edad con condiciones médicas graves preexistentes pueden tener un mayor riesgo de complicaciones más graves de COVID-19. Busque atención a la brevedad.

Cómo identificar y hablar con sus contactos cercanos sobre COVID-19

Si tiene COVID-19, es importante que avise a todos los que hayan estado a menos de 1.80 m de usted durante 15 minutos o más en un periodo de 24 horas mientras estaba enfermo. Los pasos a continuación le ayudarán a identificar y hablar con sus contactos cercanos.

1. **Registre el día, fecha, hora en que empezaron los síntomas (o haya dado positivo):** _____ (día) _____ (fecha) _____ (hora)

Escriba el día, la fecha, la hora que es

Reste dos días: _____ (día) _____ (fecha) _____ (hora)

USE ESTA FECHA/HORA PARA IDENTIFICAR A LAS PERSONAS EN LOS PASOS 2 Y 3 A CONTINUACIÓN.

2. **Enumere a todas las personas que estuvieron en la casa de usted desde que se enfermó:** *(incluyendo las 48 horas ANTES de que desarrollara los síntomas o haya dado positivo)*

3. **Informe a sus otros contactos cercanos:** *(Personas que han estado a menos de 1.80 m de usted durante 15 minutos o más en un periodo de 24 horas mientras estaba enfermo, incluyendo las 48 horas ANTES de que desarrollara los síntomas o haya dado positivo)*

En el trabajo o la escuela: _____

En un auto: _____

En o cerca de su casa: _____

En otros lugares: _____

Informe a sus contactos cercanos

Notifique a sus contactos y dígalos que está enfermo. Puede frenar la propagación de la enfermedad si comparte su información con los demás.

Texto de muestra:

“Hola. Me han diagnosticado COVID-19 (coronavirus). Me comunico contigo porque cuando nos vimos pudiste haber estado expuesto. La mayoría de las personas que se enferman pueden recuperarse en casa. El Departamento de Salud recomienda que hagas lo siguiente:”

- **Quédese en casa durante 14 días** (excepto para recibir atención médica) a partir de la última vez que interactuó con la persona enferma. Evite el contacto con otras personas, no comparta artículos personales y utilice habitaciones y baños separados, de ser posible.
- **Vigile su salud.** Manténgase en contacto con su médico. La mayoría de las personas con COVID-19 tienen una enfermedad leve y son capaces de recuperarse en casa sin atención médica.*
- Llame antes de recibir atención médica.
- Busque atención médica inmediatamente si desarrolla problemas respiratorios, dolor o presión en el pecho, confusión o labios o cara azulados. Llame al 9-1-1.
- Hágase la prueba entre 5 a 7 días después de haber estado en contacto cercano con la persona enferma.

- **Utilice un cubrebocas** que le cubra la nariz y la boca cuando esté cerca de otras personas.
- **Mantenga su distancia de los demás** (al menos 1.80 m).
- **Cubra sus toses y estornudos** con un pañuelo o la parte interior del codo.
- **Lávese las manos a menudo** con agua caliente y jabón durante al menos 20 segundos.
- **Limpie y desinfecte las superficies de contacto frecuente todos los días.**
- **Si se enferma, quédese en casa y mantenga la distancia con los demás.**
- **Informe a los demás si se enferma.** Hable con todas las personas que hayan estado a menos de 1.80 m de usted durante 15 minutos o más en un periodo de 24 horas mientras estuvo enfermo, incluyendo las 48 horas ANTES de que desarrollara los síntomas o haya dado positivo. Dígalos que se queden en casa durante 14 días. Si se enferma, llame a su médico o proveedor de atención médica e infórmele que usted estuvo expuesto a alguien con COVID-19 y que ahora está enfermo.



ARLINGTON
VIRGINIA

Para obtener más información visite

www.arlingtonva.us

¿Dudas? Llame al 703.228.7999

العربية | 中文-简体 | فارسی | 한글 | Español | اردو | tiếng Việt