

Pautas a seguir si ha sido expuesto a COVID



Children's
of Alabama®

¿Qué hago si se me ha diagnosticado con COVID?

La meta es romper la cadena de infección para prevenir la enfermedad y la pérdida de vidas y la productividad para los demás.

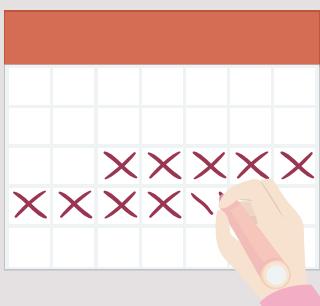
- Quedarse en casa.
- Descansar, mantenerse hidratado y tomar medicamento para reducir la fiebre.
- Separarse de los demás.
- Si es posible, mantenerse en un cuarto aislado en la casa y utilizar un baño separado.
- Si tiene que ir a otras áreas de la casa, lávese primero las manos, utilice una mascarilla y manténgase 6 pies de distancia de otras personas y mascotas.
- Lávese sus manos con frecuencia y tosa/estornude en su codo.
- Limpie con desinfectante su área de aislamiento todos los días.
- Evite compartir artículos de hogar personales (vasos para beber, platos, toallas, artículos de la cama).
- Pida que alguien en la casa limpie, al menos diariamente, las superficies que con mayor frecuencia se tocan.
- Esto incluye teléfonos, control remoto, repisas, mesas, perillas de las puertas, superficies y llaves del baño, inodoros, teclados, tabletas electrónicas y mesitas de noche.
- Busque atención médica inmediatamente si desarrolla dificultad para respirar, dolor o presión en el pecho persistente, se torna azul su cara/labios, estado mental alterado o cualquier otro síntoma preocupante.



¿Cuándo es seguro para mí estar alrededor de los demás?

Cuando cumpla con **TODOS** los siguientes requisitos:

- No tener fiebre por 24 horas (sin medicamento) ✓
- Han mejorado los síntomas respiratorios (tos, falta de aire) ✓
- Diez días han pasado desde que se presentó su primer síntoma



Si usted no tuvo síntomas, puede estar alrededor de otras personas 10 días después de haber obtenido su prueba.

Los pacientes inmunocomprometidos pueden ser infecciosos por más tiempo y deben hablar con su médico respecto a cómo terminar de manera segura con el aislamiento.

Algunos empleadores o escuelas tal vez requieran una o dos pruebas negativas antes de regresar.

Hable con su médico si esto es un requisito para usted.

¡Aliente a todos sus conocidos a utilizar mascarillas y a practicar el distanciamiento social para así prevenir la propagación de COVID!

Pautas a seguir si ha sido expuesto a COVID



Children's
of Alabama®



Definición de contacto cercano: Cualquier persona que vive en su hogar o ha estado a seis pies de distancia por al menos 15 minutos (o menos tiempo si usted tosi o estornudó en ellos) durante el periodo infeccioso.

Definición de periodo infeccioso: Cualquier momento en los dos días antes que desarrollara síntomas hasta que se le haya autorizado salir del aislamiento (un día sin fiebre, mejoría en los síntomas respiratorios, 10 días desde el comienzo de los síntomas O 10 días desde la prueba positiva si es que no tuvo síntomas).

Si estoy en contacto cercano con una persona que tiene, o presuntamente tiene, COVID, ¿qué debo hacer?

- Quédese en casa por 14 días desde la última vez que fue expuesto a la persona con COVID.
- Manténgase a seis pies de distancia con los demás en todo momento, especialmente aquellos en alto riesgo.
- Utilice una mascarilla si entra a áreas comunes que no pueden ser evitadas, lávese las manos frecuentemente y desinfecte como se le mencionó anteriormente.
- Si desarrolla cualquier síntoma de COVID, llame a su médico y considere hacerse la prueba.



¿Quién está en alto riesgo para COVID severo?

- Personas de 65 años o más
- Personas que viven en un asilo o en un centro de cuidados a largo plazo
- Personas de todas las edades con problemas médicos subyacentes, particularmente si no están bien controlados, incluyendo:
 - Enfermedad pulmonar crónica
 - Asma moderada a severa
 - Problemas cardíacos severos
- Trastornos del sistema inmunológico: tratamiento contra el cáncer, fumar, trasplante de medula ósea o de órgano, deficiencias inmunes, VIH o SIDA mal controlado, y uso prolongado de corticosteroides y otros medicamentos inmuno debilitantes.
- Obesidad severa (índice de masa corporal [IMC] de 40 o más)
- Diabetes
- Paciente con enfermedad crónica de los riñones que está recibiendo diálisis
- Enfermedad del hígado

www.ChildrensAL.org/coronavirus