

QUÉ HACER SI: TIENE SÍNTOMAS (COVID-19)

Los síntomas del COVID-19 son:

- Fiebre
- Escalofríos
- Tos
- Dificultad para respirar
- Sentirse muy cansado
- Dolores musculares o del cuerpo
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Congestión o secreción nasal
- Náusea o vómito (devolver)
- Diarrea
- Cambios en el gusto o el olfato

Quédese en casa, excepto para obtener atención médica

- No use transporte público, viajes compartidos o taxis.
- Manténgase al menos a 6 pies de distancia de otras personas y animales en su hogar.
- Si puede, quédese en una habitación diferente y use un baño diferente al de las otras personas en su hogar.
- No prepare comida para otras personas mientras esté aislado.
- Cúbrase la tos y los estornudos.
- Lávese las manos con frecuencia. No se toque los ojos, la nariz o la boca.
- No comparta artículos del hogar, como platos, toallas o ropa de cama.
- Limpie las cosas que toca con frecuencia todos los días, como el teléfono y los pomos de las puertas.
- Quédese en casa, excepto para ir a recibir atención médica.
- Llame antes de ir al médico o a la sala de emergencias.

Llame antes de ir a su proveedor

Llame al consultorio de su proveedor y dígame que tiene síntomas similares a los de COVID-19 o una prueba de COVID positiva. Esto les ayudará a tomar medidas para evitar que otras personas se infecten o expongan.

Use una mascarilla sobre la nariz y la boca

Use una mascarilla sobre la nariz y la boca si tiene más de 2 años y debe estar cerca de otras personas o animales, incluso mascotas y cuando esté en casa. No es necesario que lo use si está solo. Lave las mascarillas faciales de tela con frecuencia.

Cúbrase la tos y los estornudos

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Tire pañuelos usados en un bote de basura recubierto con una bolsa. Lávese las manos de inmediato.

Lávese las manos con frecuencia

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Si no tiene agua y jabón, lávese las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol con al menos un 60% de alcohol. Cubra todas las partes de sus manos y frote hasta que se sientan secas.
- El agua y el jabón son mejores si sus manos están visiblemente sucias.
- **No** se toque los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar.

No comparta artículos en la casa

No comparta platos, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas en su hogar. Después de usar estos artículos, deben lavarse bien con agua y jabón.

Determinar si necesita pruebas o atención médica

Visite el auto verificador de MyChart o llame al 319-384-9010 para conocer sus próximos pasos.

- Si tiene una emergencia y necesita llamar al 911, informe al personal de emergencias que tiene síntomas de COVID-19.
- Si puede, póngase una mascarilla facial cuando los trabajadores de emergencia lleguen a su casa.

QUÉ HACER SI USTED TIENE UNA PRUEBA: QUE DIO POSITIVA PARA EL COVID-19

Si ha dado positivo para el COVID-19, siga estos pasos para no transmitirlo a otras personas.

Aislamiento:

Si da positivo para el COVID-19, debe aislarse en casa durante al menos cinco días completos desde el inicio de los síntomas, incluso si está vacunado. No debe salir de su casa excepto para recibir atención médica urgente. El día en que comienzan sus síntomas es el día cero.

Si no tiene ningún síntoma de COVID-19, debe aislarse durante cinco días a partir del día en que la prueba dio positiva. El día en que se recoge su prueba positiva de COVID-19 es el día cero.

Si inicialmente no tiene síntomas, pero luego desarrolla síntomas en cualquier momento durante su aislamiento, debe comenzar su aislamiento de nuevo. El día en que desarrolle síntomas se vuelve el día cero.

El aislamiento en el hogar puede terminar al final del quinto día si usted está:

- Sin fiebre durante 24 horas sin medicamentos para reducir la fiebre Y
- Sus síntomas han mejorado mucho si inicialmente tuvo síntomas Y
- No se han desarrollado síntomas si inicialmente estuvo libre de síntomas

Si tiene una cita de rutina en los Hospitales & Clínicas de la Universidad de Iowa o está visitando a un paciente, debe completar el aislamiento completo de 10 días antes de venir a nuestras instalaciones. Si tiene una necesidad médica urgente, notifique a su proveedor que dio positivo al COVID-19 antes de su cita.

Después de que termine el aislamiento en el hogar, debe continuar usando una mascarilla durante 5 días adicionales (días 6-10).

- Si no puede usar una mascarilla cuando está cerca de otras personas, debe continuar aislándose durante 10 días. Evite a las personas inmunocomprometidas o con alto riesgo de enfermedad grave, y los hogares de ancianos y otros entornos de alto riesgo, hasta después de al menos 10 días.
- No viaje durante su período de aislamiento de 5 días. Después de terminar el aislamiento, evite viajar hasta 10 días después de su primer día de síntomas. Si debe viajar los días 6-10, use una mascarilla bien ajustada cuando esté cerca de otras personas durante todo el viaje. Si no puede usar una mascarilla, no debe viajar durante los 10 días.
- No vaya a lugares donde no pueda usar una mascarilla, como restaurantes y algunos gimnasios, y evite comer cerca de otras personas en casa y en el trabajo hasta 10 días completos después de su primer día de síntomas o el resultado positivo de su prueba si no tiene síntomas.

Por favor, notifique a los contactos cercanos / miembros del hogar:

Los contactos cercanos y los miembros del hogar pueden necesitar ponerse en cuarentena dependiendo de su estado de vacunación. Visite el sitio web del CDC para obtener información actualizada sobre las pautas de cuarentena.

Hable con su empleador sobre cuándo puede volver a trabajar.**Telemedicina para el monitoreo en el hogar del COVID-19 - paciente ambulatorio**

Si se le hace la prueba en los Hospitales y Clínicas de la Universidad de Iowa y el resultado es positivo, es posible que se le contacte y para preguntarle si desea inscribirse en el Programa de Monitoreo en el Hogar - COVID-19.

Estas visitas virtuales usando MyChart son con un proveedor de práctica avanzada (APP, por sus siglas en inglés) o un médico. El número y frecuencia de visitas se determinará basado en sus síntomas y otras afecciones médicas.

Si no tiene síntomas de COVID-19 o si no tiene afecciones médicas subyacentes y elige no ser seguido por el equipo de telemedicina de COVID-19, aún puede obtener atención si desarrolla síntomas. Visite el auto verificador de MyChart o llame al 319-384-9010 para conocer los próximos pasos.

Preste atención a sus síntomas

Llame al **319-384-9010** o use el auto verificador de MyChart para conocer los próximos pasos, si sus síntomas empeoran. Busque ayuda de inmediato si su enfermedad está empeorando mucho, por ejemplo si empieza a tener problemas para respirar.

Llame al **911** si tiene una emergencia.

QUÉ HACER SI: ESTUVO EXPUESTO A ALGUIEN CON COVID-19

Si cree que estuvo expuesto a alguien con COVID-19, siga estos pasos para cuidar de su salud y no transmitirlo a otras personas si se enferma.

¿Cómo sé si estuve expuesto?

Usted tiene un mayor riesgo de infectarse con COVID-19 si estuvo en contacto cercano con una persona con COVID-19 durante el período de tiempo en que estuvo infeccioso.

El contacto cercano incluye:

- Vivir en la misma casa que alguien infectado con COVID-19, incluso si esa persona no tiene ningún síntoma.
- Cuidar a una persona enferma con COVID-19 sin usar equipo de protección personal (PPE, siglas en inglés)
- Estar a menos de 6 pies de una persona enferma con COVID-19 durante un total de 15 minutos o más durante un período de 24 horas sin que ambos usen una mascarilla facial.
- Estar en contacto directo con secreciones de una persona enferma con COVID-19:
 - Besar, compartir utensilios, o toser en frente de usted cuando esa persona no llevaba mascarilla

¿Cuándo es infecciosa una persona con COVID-19?

Son infecciosos 48 horas antes de que comenzar a tener síntomas o 48 horas antes de un resultado positivo de la prueba si no tienen síntomas. Siguen siendo infecciosos hasta que han cumplido con los criterios para parar el autoaislamiento.

Si estuve en contacto cercano con alguien con COVID-19, ¿necesito quedarme en casa del trabajo o la escuela?

Si ha tenido una exposición de alto riesgo a una persona con COVID-19 y ha sido vacunado por completo, no necesita ponerse en cuarentena. Esto incluye haber recibido una dosis de refuerzo, completar la serie primaria de vacunas de Pfizer o Moderna en los últimos 6 meses, o completar la serie primaria de Johnson & Johnson en

los últimos 2 meses. Debe continuar monitoreando los síntomas de COVID-19, la distancia social y usar una mascarilla cuando esté en el interior en público durante 10 días después de la exposición (el día de la última exposición es el día 0). Si las pruebas están disponibles, puede considerar la posibilidad de realizarse la prueba de COVID-19 el día 5.

Si ha tenido una exposición de alto riesgo a una persona con COVID-19 y **no** ha sido completamente vacunado, debe ponerse en cuarentena durante 5 días completos seguidos de un uso estricto de la mascarilla durante 5 días adicionales. Es muy importante que use una mascarilla bien ajustada en todo momento cuando esté cerca de otras personas durante 10 días completos después de la exposición (el día de la última exposición es el día 0). Si las pruebas están disponibles, puede considerar la posibilidad de realizarse la prueba de COVID-19 el día 5 de la cuarentena. Si los síntomas ocurren durante su período de cuarentena, debe aislarse y hacerse la prueba de COVID-19 de inmediato.

Durante los días 1-5 de cuarentena, debe hacer lo siguiente para ayudar a mantenerse a sí mismo y a los demás seguros:

- No use transporte público, viajes compartidos o taxis.
- Manténgase al menos a 6 pies de distancia de otras personas y animales en su hogar.
- Si puede, quédese en una habitación diferente a la de las otras personas en su hogar.
- No prepare comida para otras personas mientras esté en cuarentena.
- Cúbrase la tos y los estornudos.
- Lávese las manos con frecuencia. No se toque los ojos, la nariz o la boca.
- No comparta artículos del hogar, como platos, toallas o ropa de cama.
- Limpie las cosas que toca con frecuencia todo el día, tal como el teléfono y los pomos de las puertas.
- Quédese en casa, excepto para recibir atención médica.
- Llame antes de ir al médico o a la sala de emergencias.

Después de terminar la cuarentena, debe continuar usando una mascarilla durante 5 días adicionales (días 6-10).

- Si no puede usar una mascarilla cuando está cerca de otras personas, debe continuar en cuarentena durante 10 días. Evite a las personas inmunocomprometidas o con alto riesgo de enfermedad grave, y los hogares de ancianos y otros entornos de alto riesgo, hasta después de al menos 10 días.
- No viaje durante su período de cuarentena de 5 días. Si la prueba está disponible, puede considerar hacerse la prueba al menos 5 días después de su último contacto cercano y asegurarse de que el resultado de su prueba sea negativo y que permanezca sin síntomas antes de viajar. Si no se hace la prueba, retrase el viaje hasta 10 días después de su último contacto cercano con una persona con COVID-19. Si debe viajar antes de

que se completen los 10 días, use una mascarilla bien ajustada cuando esté cerca de otras personas durante toda la duración del viaje durante los 10 días. Si no puede usar una mascarilla, no debe viajar durante los 10 días.

- No vaya a lugares donde no pueda usar una mascarilla, como restaurantes y algunos gimnasios, y evite comer cerca de otras personas en casa y en el trabajo hasta después de 10 días después de su último contacto cercano con alguien con COVID-19.

Si trabaja fuera de casa, llame a su empleador o supervisor de inmediato para decidir si tendrá restricciones de trabajo y cuándo es seguro volver a trabajar.

¿Qué debo hacer si alguien con quien estoy en contacto cercano tiene síntomas de COVID-19 pero no se ha hecho la prueba?

Cuando alguien tiene COVID-19, es contagioso incluso antes de desarrollar síntomas. Si tiene contacto cercano con alguien que tiene síntomas, pero aún no se ha hecho la prueba, ya podría estar infectado. Si es posible, comience a ponerse en cuarentena en casa, si se recomienda arriba, hasta que su contacto obtenga los resultados de la prueba. Si la prueba es positiva o si un proveedor les dice que tienen COVID-19, continúe en cuarentena. Si la prueba es negativa, puede regresar a su rutina normal.

Observe sus síntomas

Llame al **319-384-9010** o use el auto verificador de MyChart para conocer los próximos pasos si desarrolla síntomas que están empeorando.

Busque ayuda de inmediato si se pone peor, tal como tener problemas para respirar. Llame al

911 si tiene una emergencia.

Última revisión: 1/26/22