

# Qué hacer si:

## Usted estuvo potencialmente expuesto a alguien con coronavirus confirmado (COVID-19)

Si cree que estuvo expuesto a alguien con COVID-19 confirmado por laboratorio, siga estos pasos para vigilar su salud y no transmitirla a otros si se enferma.

### ¿Qué es COVID-19 (nuevo coronavirus 2019)?

Es una enfermedad respiratoria causada por un nuevo virus llamado SARS-CoV-2. Los síntomas más comunes son:

- Fiebre
- Escalofríos
- Tos
- Dificultad para respirar
- Sentir mucho cansancio
- Dolores musculares o de cuerpo
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Congestión o nariz que moquea
- Náusea o vómito
- Diarrea
- Cambios con el gusto u olfato

La mayoría de las personas con tendrán una enfermedad leve, pero algunas personas se enfermarán más y es posible que necesiten estar en el hospital.

### ¿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 confirmado por laboratorio durante el periodo de tiempo que fueron contagiosos.

El contacto cercano sería:

- Vivir en la misma casa que una persona enferma con COVID-19 – aunque esa persona no tenga síntomas
- Cuidar a una persona enferma con COVID-19 sin usar equipo de protección personal (PPE por sus siglas en inglés)
- Estar a menos de 6 pies de una persona enferma con COVID-19 por aproximadamente 15 minutos o más sobre un periodo de 24 horas sin usar mascarilla
- Estar en contacto directo con las secreciones de una persona enferma con COVID-19:
  - Besarse, compartir cubiertos, toser en la cara cuando la persona no lleva una máscara o protector facial

### ¿Cuándo es infecciosa una persona con COVID-19?

Si una persona con COVID-19 tiene síntomas, son infecciosos 48 horas antes de comenzar a tener síntomas hasta que cumplan los criterios para detener el autoaislamiento:

- **No tienen** fiebre por al menos 24 horas. Eso es 1 día completo sin fiebre sin el uso de medicamentos que reducen fiebres.

y

- Sus otros síntomas mejoran, como tos o falta de aire.

y

- Han pasado por lo menos 10 días desde que comenzaron sus síntomas.

A veces, las personas con COVID-19 confirmado por laboratorio **no tienen** ningún síntoma de enfermedad y solo descubren que tienen COVID-19 después de una prueba.

Su periodo infeccioso:

- Comienza 48 horas antes de que su primer resultado de la prueba mostrara COVID-19.
- Termina 10 días después del primer resultado positivo de la prueba de la persona.

### ¿Qué debo hacer si no estoy seguro de haber estado expuesto a alguien con COVID-19 mientras eran infecciosos, pero no estoy enfermo?

Avísele a un proveedor de Telemedicina de la Clínica Respiratoria a través de una cita por Video MyChart o llame al 319-384-9010. Pueden ayudarlo a decidir si debe hacerse la prueba de COVID-19 y como mantenerse seguro y proteger a los demás.

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

Si usted ha tenido exposición de alto riesgo a una persona con COVID-19, debería de ponerse en cuarentena, aunque su prueba salga negativa para COVID-19. Mientras en cuarentena, debe quedarse en casa separado de otras personas y vigilar su salud.

Durante la cuarentena, debe hacer lo siguiente para ayudarlo a usted y a otros a mantenerse seguros:

**No** use transporte público, transporte compartido o taxis.

- Manténgase por lo menos 6 pies de distancia de otras personas y animales en su casa.
  - Si puede, quédese en un cuarto diferente a las otras personas en su casa.
- **No** prepare comida para otras personas mientras este en cuarentena.
- Cubra su boca cuando tose o estornude.
- Lávese las manos frecuentemente. **No** se toque los ojos, nariz, y boca.
- **No** comparta artículos para el hogar como platos, toallas o sábanas.
- Limpie las cosas que toca con frecuencia todos los días, como el teléfono y perillas de las puertas.
- Quédese en casa excepto para ir a citas médicas.
- Llame antes de ir a su médico o sala de emergencia.

Si trabaja fuera del hogar, hable con su empleador o supervisor de inmediato para decidir si tendrá restricciones en el trabajo y cuando es seguro regresar a trabajar.

Si usted es un trabajador esencial o un empleado de infraestructura crítica, su empleador puede pedirle que siga trabajando. En este caso, usted debe:

Observar por síntomas de COVID, tal como fiebre, tos, falta de aire, dolor de garganta, pérdida de gusto u olfato, nariz que moquea (o congestión), dolor de cabeza o de cuerpo, náuseas y vómitos. Estos síntomas pueden ser muy leves – ponga mucha atención a como se siente durante la cuarentena.

Medirse la temperatura 2 veces al día. Llame a su médico si su temperatura es más alta de 100 grados Fahrenheit (100° F).

Si **no tiene** síntomas, **no salga** en público excepto para trabajar. Puede seguir yendo al trabajo.

Debe usar una mascarilla o un cubierto facial en todo momento mientras trabaja.

Si come o bebe durante su trabajo, asegúrese de estar al menos 6 pies de distancia de otras personas.

Si tiene síntomas, **no** vaya a trabajar ni salga en público.

Llame a su empleador de inmediato.

### **¿Qué debo hacer si alguien con quien estoy en contacto cercano tiene síntomas de COVID-19 pero aún 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, es posible que ya esté infectado. Si es posible, comience a ponerse en cuarentena en casa hasta que la persona obtenga los resultados de la prueba. Si su prueba sale positiva o si un médico les dice que tienen COVID-19, continúe con la cuarentena. Si su prueba sale negativa, vuelva a su rutina normal.

### **¿Puedo dejar de estar en cuarentena si la prueba de COVID-19 es negativa?**

Si estuvo expuesto a alguien con COVID-19 confirmado por laboratorio, un proveedor de Telemedicina de la Clínica Respiratoria determinará qué fecha(s) necesita hacerse la prueba. El Departamento de Salud Pública de Iowa recomienda que, si es posible, complete una cuarentena en casa de 14 días. Sin embargo, si no se puede completar una cuarentena de 14 días, existen opciones para la liberación anticipada de la cuarentena en casa.

- Se puede considerar la liberación anticipada después de 7 días de cuarentena en casa si permanece sin síntomas y tiene una prueba negativa en o justo antes del séptimo día. Sin embargo, durante los 7 días restantes de cuarentena, debe:
  - Continúe monitoreando por síntomas de COVID-19
  - Use mascarilla en todo momento
  - Mantener la distancia social
  - Siga todas las demás medidas de seguridad recomendadas por el departamento de salud pública
- Se puede considerar la liberación anticipada después de 10 días de cuarentena en casa si permanece sin síntomas sin ninguna prueba. Sin embargo, durante los 4 días restantes de cuarentena, debe:
  - Continúe monitoreando por síntomas de COVID-19
  - Use mascarilla en todo momento
  - Mantener la distancia social
  - Siga todas las demás medidas de seguridad recomendadas por el departamento de salud pública

### **¿Qué debo hacer si estuve en contacto cercano con alguien con COVID-19 y me enfermo?**

Si se enferma con fiebre, tos, falta de aire, dolor de garganta, pérdida de gusto u olfato, nariz que moquea (o congestión), dolor de cabeza, dolores de cuerpo, náuseas y vómitos (incluso si sus síntomas son muy leves), es probable que tenga COVID-19.

Quédese en casa y lejos de otras personas.

Programa una cita por video en línea con un proveedor a través de MyChart o llame al 319-384-9010. Ellos quizás quieran vigilar su salud más a cerca y hacerle la prueba de COVID-19.

Si tiene una emergencia y necesita llamar al 911, dígame al personal de emergencia que usted pudo haber estado expuesto a COVID-19.

Si puede, póngase una mascarilla cuando el personal de emergencia llegue a su casa.

### **¿Cuánto tiempo necesito estar en aislamiento en la casa si tengo un resultado positivo de COVID-19?**

Quédese en casa lejos de otros hasta que:

- **No** tenga fiebre durante por lo menos 24 horas. Eso es 1 día completo sin fiebre sin el uso de medicamentos que reducen fiebres.

**y**

- Sus otros síntomas mejoran, tal como su tos o falta de aire.

**y**

- Han pasado al menos 10 días desde que sus síntomas comenzaron por primera vez o desde su primer resultado positivo.

Hable con su empleador acerca de cuándo puede volver a trabajar después de tener COVID-19.