

## Su Prueba de COVID-19: Sigüientes Pasos y Medidas Preventivas

Se le ha hecho la prueba de COVID-19. Los pacientes D-HH deben de entrar a myD-H para obtener los resultados tan pronto como estén listos. Podría tomar de 1 a 3 días. Debe ponerse en cuarentena y quedarse en casa mientras espera los resultados. No es necesario que las personas sin síntomas con las que vive se pongan en cuarentena mientras usted espera sus resultados.

**\*\*Por favor, tenga en cuenta que, si es estudiante o residente o personal del sector salud que vive en un centro en el que se reúna, junte o comparta el espacio con otros, debe de seguir las indicaciones del centro al momento de determinar los tiempos de cuarentena o aislamiento.\*\***

Si el resultado de su prueba es **POSITIVO (SE LE HA DETECTADO)** para COVID-19 (SARS-CoV2 RNA), debe aislarse.

### Podrá salir de casa después de:

1. No haber tenido fiebre por al menos 24 horas sin haber utilizado medicamentos para bajar la fiebre

**Y**

2. Que hayan pasado 5 días desde la primera vez que tuvo síntomas y sus síntomas estén mejorando. Si sus síntomas no están mejorando al día 5, aíslese durante 10 días.

**O**

2. Que hayan pasado 5 días desde el momento en el que su prueba resultó positiva y no tiene síntomas.

### Durante los sigüientes 10 días:

3. Use una mascarilla médica que se ajuste bien siempre que se encuentre alrededor de otras personas.
4. Evite a las personas que tengan un sistema inmunodeprimido o que tengan alto riesgo de enfermedad grave.
5. Evite viajar cuando le sea posible.

**Aíslese por 10 días, iniciando desde la aparición de los síntomas, si no le es posible usar mascarilla.**

Las personas con COVID-19 confirmado por una prueba molecular PCR, no deben repetir esta prueba para terminar el aislamiento, ya que es muy probable que al repetir las pruebas den resultados positivos por semanas o meses, aunque la enfermedad se haya aliviado. Para terminar el aislamiento, se recomienda realizar una prueba de antígeno casera hacia el final del día 5 del periodo de aislamiento. Realícese la prueba solamente si no presenta fiebre durante 24 horas sin haber tomado medicamentos para bajar la fiebre y si otros síntomas han mejorado. Si el resultado de la prueba es positivo, continúe con el aislamiento durante 10 días. Si el resultado de la prueba es negativo, puede terminar con el aislamiento, pero debe seguir usando mascarilla bien ajustada hasta el día 10 cuando se encuentre alrededor de otras personas en el hogar y en público.

Debe informar a sus contactos cercanos:

“Contacto cercano” quiere decir que usted ha estado sin mascarilla, a menos de 6 pies de distancia de esa persona, por más de 15 minutos en un período de 24 horas. Informe a todas aquellas personas con las que tuvo contacto cercano en cualquier momento durante:

- los dos días antes de que haya presentado síntomas hasta el último día de aislamiento **O**
- los dos días anteriores a los que su prueba resultó positiva.

Los contactos cercanos que hayan resultado positivos para COVID-19 en los últimos 90 días, no requieren ponerse en cuarentena si se han recuperado Y siguen sin presentar síntomas. Si presentan síntomas, deben aislarse y consultar con un profesional de la salud acerca de las recomendaciones para la prueba.

**Personas que deben ponerse en cuarentena después de haber estado expuestas a alguien con COVID-19**

|   |   |
|---|---|
| <p><b>1. Personas con las que vive que:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Completaron el esquema básico de Pfizer o Moderna hace más de 5 meses y no se les ha aplicado el refuerzo<br/>○</li> <li>• Completaron el esquema básico de J&amp;J hace más de 2 meses y no se les ha aplicado el refuerzo<br/>○</li> <li>• No están vacunadas</li> </ul> | <p><b><u>Medidas Recomendadas</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quédese en casa y póngase en cuarentena durante 5 días después de la última exposición.</li> <li>• Realícese la prueba por lo menos 5 días después de haber estado expuesto(a), incluso si no presenta síntomas. Aíslese si el resultado es positivo.</li> <li>• Durante los 10 días después de la última exposición:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esté atento(a) por si aparecen síntomas de COVID-19 y realícese la prueba si se presentan síntomas.</li> <li>• Use una mascarilla médica que se ajuste bien cuando se encuentre alrededor de otras personas.</li> <li>• Evite a las personas que tengan un sistema inmunodeprimido o que tengan alto riesgo de enfermedad severa.</li> <li>• Evite viajar cuando le sea posible.</li> </ul> </li> </ul> |
|---|---|

**Personas que NO necesitan ponerse en cuarentena después de haber estado expuestas a COVID-19**

|   |  |
|---|--|
| <p><b>1. Personas con las que vive que:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Completaron el esquema básico de Pfizer o Moderna hace menos de 5 meses<br/>○</li> <li>• Completaron el esquema básico de J&amp;J hace menos de 2 meses<br/>○</li> <li>• Se les ha aplicado el refuerzo</li> </ul> <p><b>2. Personas con las que vive que se encuentran dentro de los 90 días en los que su prueba de COVID-19 resultó positiva.</b></p> <p><b>3. Que han estado en menos riesgo de exposición dentro de su comunidad (ej. personas con las que no vive)</b></p> | <p><b><u>Medidas Recomendadas</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Use una mascarilla médica que se ajuste bien durante 10 días después de la exposición cuando se encuentre alrededor de otras personas, especialmente en lugares cerrados.</li> <li>• Quédese en casa y realice la prueba de COVID-19, si se presentan síntomas.</li> <li>• Realice la prueba de COVID-19 al día 5 después de haber estado expuesto(a), incluso si no se presentan síntomas.</li> <li>• Siga las recomendaciones anteriores para aislarse, si la prueba resulta positiva.</li> </ul> |
|---|--|

Si el resultado de su prueba es **NEGATIVO (NO SE DETECTÓ)** COVID-19 (SARS-CoV2 RNA), por favor siga las siguientes indicaciones:

- Si tiene síntomas, llame a su médico de cabecera si sus síntomas empeoran o no desaparecen.
- Quédese en casa hasta que sus síntomas hayan mejorado y que no haya tenido fiebre por al menos 24 horas.
- Si no tiene síntomas por el momento, llame para agendar cita para una prueba inmediatamente si se presentan síntomas.

**Siga estas medidas preventivas, por favor:**

**QUIÉN (personas y mascotas a tomar en cuenta):**

- **DEBE** restringir las actividades fuera de su casa, excepto para buscar atención médica. No vaya a trabajar, a la escuela, o áreas públicas. Evite el transporte público, viajes compartidos, o taxis.
- Quédese en una habitación específica en su casa, lejos de otras personas, tanto como sea posible. Use un baño exclusivo para usted, si hay uno disponible.
- Como fue recomendado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), debe quedarse en su casa y limitar el contacto con otros para evitar que la infección se propague.

**QUÉ (objetos/superficies a tomar en cuenta):**

- Evite compartir objetos personales dentro del hogar. No debe compartir trastes, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas, o ropa de cama con otras personas o mascotas en su casa. Después de usar estos objetos, lávelos cuidadosamente con agua y jabón.
- Lave todas las superficies de “alto contacto” todos los días (cubiertas, mesas, manijas de puertas, mobiliario del baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas, y mesitas de noche).
- Use productos para la limpieza del hogar y siga las instrucciones del etiquetado para limpiar las superficies de alto contacto.

**CÓMO (indicaciones para el lavado de manos y control de gérmenes):**

- Lávese las manos frecuentemente. Láveselas con agua y jabón durante por lo menos 20 segundos. Si no dispone de jabón y agua, lávese las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol, cubriendo todas las superficies de las manos y tallándolas hasta que se sientan secas. De preferencia, utilice agua y jabón si las manos están evidentemente sucias.
- Evite tocarse los ojos, nariz, y boca sin haberse lavado las manos.
- Cúbrase la nariz y boca con un pañuelo cuando tosa o estornude.
- Tire los pañuelos usados en un bote de basura cuyo interior esté cubierto con una bolsa. Lávese las manos inmediatamente después con agua y jabón o con desinfectante de manos.

**CUÁNDO (indicaciones para buscar atención médica):**

- Llame a su médico si empieza a sentirse peor (aumento de la congestión, tos, o fiebre).
- Busque tratamiento médico de emergencia si tiene dificultad al respirar.
- Llame con antelación de ser posible y avise al personal de salud sobre una posible exposición a COVID-19.
- Pida una mascarilla al entrar a las instalaciones si no cuenta con una.
- Estos pasos ayudarán al personal del centro de salud a prevenir que las personas que se encuentran en la oficina o en la sala de espera se infecten o se expongan.
- De ser posible, póngase la mascarilla antes de que llegue el personal del servicio médico de urgencias.