

Pasos para reducir el CONTAGIO de COVID-19

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

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

LOS SÍNTOMAS pueden incluir **FIEBRE** (100,4 °F/38 °C o más), **TOS** o **DIFICULTAD PARA RESPIRAR**.

Los casos varían desde personas con síntomas leves, enfermos graves y fallecidos. Los síntomas pueden comenzar de 2 a 14 días después de la exposición.

No todas las personas necesitan hacerse la prueba de COVID-19. La mayoría de las personas se enfermarán de manera leve y podrán recuperarse en casa*.

Si usted está enfermo/a y tiene síntomas...

- **Quédese en casa.** Evite el contacto con otras personas, no comparta artículos personales y use una habitación y un baño aparte, si es posible.
- **Vigile su salud.** Busque atención médica de inmediato si tiene dificultad para respirar, dolor o presión en el pecho, confusión o labios o rostro azulados. Llame antes.
- **Use una mascarilla** (o una bandana o bufanda que le cubra la nariz y la boca) cuando esté cerca de otras personas.
- **Cúbrase cuando tosa o estornude** con un pañuelo de papel o el interior del codo.
- **Lávese frecuentemente las manos** con jabón y agua tibia durante al menos 20 segundos.
- **Limpie y desinfecte todos los días aquellas superficies que se tocan con mucha frecuencia.**
- **No salga de casa hasta que haya estado 72 horas sin fiebre** (sin la ayuda de medicamentos) Y hasta que hayan pasado al menos 7 días desde que tuvo los primeros síntomas.
- **Informe a sus contactos cercanos.** Hable con todas las personas con las que haya estado a menos de 6 pies de distancia por más de unos pocos minutos mientras estuvo enfermo, incluidas las 48 horas ANTES de desarrollar síntomas. Dígalas que se queden en casa durante 14 días.

**Los adultos mayores y las personas de cualquier edad con enfermedades graves subyacentes pueden tener un mayor riesgo de sufrir complicaciones más graves de COVID-19. Busque atención prontamente.*

Si usted tuvo contacto cercano con alguien que está enfermo...

- **Quédese en casa durante 14 días** contados a partir de la última vez que interactuó con la persona enferma. Aunque se sienta bien, evite el contacto con otras personas. No comparta artículos personales y use una habitación y un baño aparte, si es posible.
- **Use una mascarilla** (o una bandana o bufanda que le cubra la nariz y la boca) cuando esté cerca de otras personas.
- **Esté atento/a a sus síntomas.** Tómese la temperatura con un termómetro dos veces al día y vea si tiene fiebre o tos.
- **Mantenga distancia con los demás** (al menos 6 pies).
- **Cúbrase cuando tosa o estornude** con un pañuelo de papel o el interior del codo.
- **Lávese frecuentemente las manos** con jabón y agua tibia durante al menos 20 segundos.
- **Limpie y desinfecte todos los días aquellas superficies que se tocan con mucha frecuencia.**
- **Si se llega a enfermar,** quédese en casa, mantenga distancia con las demás personas e informe a sus contactos cercanos que está enfermo/a. Siga las instrucciones en la sección "si está enfermo/a y tiene síntomas".
- **Informe a sus contactos cercanos.** Hable con todas las personas con las que haya estado a menos de 6 pies de distancia por más de unos pocos minutos mientras estuvo enfermo, incluidas las 48 horas ANTES de desarrollar síntomas. Dígalas que se queden en casa durante 14 días.

<http://www.vdh.virginia.gov/prince-william/>

Prince William
Health District



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

Si usted tiene síntomas de COVID-19 es importante que avise a todas las personas con las que haya estado a menos de 6 pies de distancia durante más de unos cuantos minutos mientras que estuvo enfermo/a. Los pasos a continuación le ayudarán a identificar y a hablar con sus contactos cercanos.

1. **Documente el día y la hora en que comenzó a sentir los síntomas:** _____ (día) _____ (fecha) _____ (hora)
2. **Haga una lista de todas las personas que estaban en su hogar desde el momento en que se enfermó:** *(incluidas las 48 horas ANTES de que tuviera síntomas)*

3. **Informe a sus otros contactos cercanos:** *(las personas que han estado a menos de 6 pies de usted mientras que estuvo enfermo/a, incluidas las 48 horas ANTES de que tuviera síntomas)*

En el trabajo: _____

En un carro: _____

En o cerca de su casa: _____

En otros lugares: _____

Informe a sus contactos cercanos

Llame a sus contactos y dígalos que está enfermo/a. Al compartir su información con otras personas, puede retrasar la propagación de la enfermedad.

Texto de muestra:

“Hola. Tengo síntomas de COVID-19 (la infección por coronavirus). Le llamo porque cuando nos encontramos puede que haya estado expuesto/a. La mayoría de las personas que se enferman pueden recuperarse en casa. El Departamento de Salud recomienda que haga lo siguiente:”

- **Quédese en casa durante 14 días** contados a partir de la última vez que interactuó con la persona enferma. Evite el contacto con otras personas, no comparta artículos personales y use una habitación y un baño aparte, si es posible.
- **Esté atento/a a sus síntomas.** Tómese la temperatura con un termómetro dos veces al día y vea si tiene fiebre (100,4 °F/38 °C o más) o tos. Busque atención médica de inmediato si tiene dificultad para respirar, dolor o presión en el pecho, confusión o labios o rostro azulados. Llame antes.
- **Use una mascarilla** (o una bandana o bufanda que le cubra la nariz y la boca) cuando esté cerca de otras personas.
- **Mantenga distancia con los demás** (al menos 6 pies).

- **Cúbrase cuando tosa o estornude** con un pañuelo de papel o el interior del codo.
- **Lávese frecuentemente las manos** con jabón y agua tibia durante al menos 20 segundos.
- **Limpie y desinfecte todos los días aquellas superficies que se tocan con mucha frecuencia.**
- **Si se llega a enfermar, quédese en casa y mantenga distancia con las demás personas.**
- **Informe de esto a las demás personas.** Hable con todas las personas con las que haya estado a menos de 6 pies de distancia por más de unos pocos minutos mientras estuvo enfermo, incluidas las 48 horas ANTES de desarrollar síntomas. Dígalos que se queden en casa durante 14 días. Si se enferma, llame a su médico o proveedor de atención médica y hágale saber que estuvo expuesto/a a alguien con COVID-19 y ahora usted está enfermo/a.

Si tiene alguna pregunta, llame al Distrito de Salud de Prince William línea de información 703-872-7759.

