



## ¿QUÉ HACER SI ESTÁ ENFERMO?

**SÍNTOMAS DE COVID-19** pueden incluir fiebre (temperatura de 100.0°F/37.8°C o más alta), tos, dificultad para respirar, escalofríos, la repetición de temblores de cuerpo acompañados con escalofríos, dolor muscular, dolor de cabeza, la pérdida de sabor u olor.

Las enfermedades varían desde síntomas leves hasta enfermedades graves y la muerte. Los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición. Llame a su médico para ver si debe hacerse la prueba de COVID-19. Si no tiene un médico o un seguro, llame al 703.746.4988 para obtener ayuda. La mayoría de las personas padecerán de una enfermedad leve y podrán recuperarse en casa.\* **Siga estas instrucciones para evitar infectar a sus vecinos y seres queridos.**

### SI ESTÁ ENFERMO Y TIENE SÍNTOMAS...



**Quédese en casa.** Evite el contacto con otras personas, no comparta artículos personales y utilice una cama y un baño separados, si es posible.



**Vigile su salud.** Busque atención médica de inmediato si tiene problemas de respiración, dolor o presión en el pecho, confusión o labios o cara azulado. Llame antes de ir.



**Cubra su tos y estornudos** con el codo; si usa un pañuelo de papel, tire el pañuelo de papel y luego lávese las manos.



**Use una cubierta facial de tela** (o pañuelo o bufanda que cubra la nariz y la boca) o una mascarilla quirúrgica cuando está alrededor de otras personas.



**Lávese las manos frecuentemente** con jabón y agua tibia durante al menos 20 segundos; si no hay un lavamanos disponible, use desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol.



**Limpie y desinfecte** las superficies de alto-contacto/contacto frecuente. Siga [las instrucciones de los CDC sobre el manejo de la basura y el lavado de ropa sucia](#).



**No salga de casa hasta que** esté libre de fiebre durante 24 horas (sin la ayuda de medicamentos) Y al menos 10 días han pasado desde que aparecieron los síntomas por primera vez.



**Informe a sus contactos cercanos.** Hable con todas las personas que hayan estado a menos de 6 pies de usted durante más de 15 minutos mientras estaba enfermo, incluyendo las 48 horas ANTES de desarrollar los síntomas. A continuación, se proveen consejos para sus contactos.

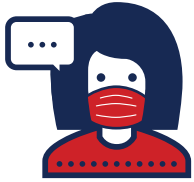
\*Los adultos mayores y las personas de cualquier edad con enfermedades graves subyacentes pueden tener un mayor riesgo de complicaciones más graves de COVID-19. Busque atención médica temprano.



**Para alertas, envíe un mensaje de texto ALEXCOVID19 a 888777**  
Alexandria COVID-19 Línea directa de información: 703.746.4988 Lunes a Viernes, 9am-6pm

8.11.20

# DETENGAN LA PROPAGACIÓN DE COVID-19



## IDENTIFIQUE Y HABLE CON SUS CONTACTOS CERCANOS

Si usted tiene síntomas de COVID-19, es importante que avise a todas las personas que han estado a menos de 6 pies durante 15 minutos o más mientras estaba enfermo y durante las 48 horas ANTES de enfermarse. Los pasos a continuación le ayudarán a identificar y hablar con sus contactos cercanos.

### 1. Documente cuándo comenzaron los síntomas:

Día: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

### 2. Haga una lista de todas las personas que estaban en su hogar desde que se enfermó y durante las 48 horas antes de enfermarse:

|       |       |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

### 3. Haga una lista de sus otros contactos cercanos:

(Personas que han estado a menos de 6 pies de ti durante 15 minutos o más mientras estabas enfermo, incluyendo las 48 horas ANTES de que desarrolles los síntomas.)

#### En el trabajo:

|       |       |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

#### Un su carro:

|       |       |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

#### Cercas de su casa:

|       |       |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

#### Otros lugares:

|       |       |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

### 4. Informe a sus contactos cercanos

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

### Mensaje de ejemplo:

*"Hola. Estoy enfermo con síntomas de COVID-19 (la infección por coronavirus). Le llamo porque cuando nos reunimos pudo haber estado expuesto. La mayoría de las personas que se enferman pueden recuperarse en casa. El Departamento de Salud de Alexandria recomienda que usted haga todo lo siguiente."*

**1. Quédese en casa durante 14 días** desde la última vez que tuvo contacto con el individuo enfermo. Evite el contacto con otras personas, no comparta artículos personales y utilice un dormitorio y un baño separados, si es posible.

**2. Vigile los síntomas** Tome su temperatura con un termómetro dos veces al día y observe la fiebre (100.0 F/37.8 C más) o tos. Busque atención médica de inmediato si tiene problemas de respiración, dolor o presión en el pecho, confusión o labios o cara azulados. Llame con anticipación a su médico u hospital para decirles lo que está sucediendo - de esta manera pueden estar preparados para su llegada.

**3. Use una cubierta facial de tela** (un pañuelo o bufanda que cubra la nariz y la boca) o una máscara quirúrgica cuando esté cerca de otras personas.

**4. Manténgase a distancia de los demás** (al menos 6 pies).

**5. Cubra su tos y estornudos** con el codo; si usa un pañuelo de papel, tire el pañuelo de papel y luego lávese las manos

**6. Lávese las manos frecuentemente** con jabón y agua tibia durante al menos 20 segundos; si no hay un lavamanos disponible, use desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol.

**7. Limpie y desinfecte** las superficies de alto-contacto/contacto frecuente

**8. Si se enferma**, quédese en casa, mantenga su distancia de los demás e informe a los contactos cercanos de que está enfermo. Siga las instrucciones que se encuentran en "Si está enfermo y tiene síntomas" (en la página anterior).