

# COVID-19: Cómo mantenerse a salvo después de la exposición o de un resultado positivo



La COVID-19 es una enfermedad respiratoria (pulmonar) que se propaga al toser y estornudar. Para ayudar a detener la propagación del virus a otras personas en su hogar y en su comunidad, siga las recomendaciones sobre qué hacer después.

**Cuarentena:** Si ha estado en **contacto cercano** con alguien cuya prueba de COVID-19 haya dado positivo (a menos de aproximadamente 6 pies o 2 brazos de distancia por un total de 15 minutos en un periodo de 24 horas)

## SI ESTUVO EXPUESTO/A A LA COVID-19 Y:

### HAGA ESTO:

Completó todas las dosis recomendadas de la vacuna contra la COVID-19 (incluidas las dosis de refuerzo)

Use una mascarilla que se ajuste bien a su rostro mientras esté cerca de otras personas durante 10 días a partir de su último contacto con una persona cuya prueba de COVID-19 haya dado positivo.

Completó 2 dosis de la vacuna de Pfizer **en el transcurso de** los últimos 5 meses, o 2 dosis de la vacuna de Moderna **en el transcurso de** los últimos 6 meses o 1 dosis de la vacuna de Johnson & Johnson **en el transcurso de** los últimos 2 meses y **no ha** recibido su dosis de refuerzo

Si desarrolla síntomas, aíslese de los demás y hágase una prueba.

Recibió un resultado positivo confirmado en una prueba de COVID-19 en el transcurso de los últimos 90 días

Si no desarrolla síntomas, hágase una prueba al menos 5 días después de su último contacto con una persona cuya prueba de COVID-19 haya dado positivo.

## SI ESTUVO EXPUESTO/A A LA COVID-19 Y:

### HAGA ESTO:

Ha completado 2 dosis de la vacuna de Pfizer **hace más de** 5 meses, o 2 dosis de la vacuna de Moderna **hace más de** 6 meses, o 1 dosis de la vacuna de Johnson & Johnson **hace más de** 2 meses y **no ha** recibido su dosis de refuerzo

Quédese en casa y manténgase lejos de otras personas durante 5 días completos después de su último contacto con la persona que tiene COVID-19.

Use una mascarilla que se ajuste bien a su rostro y monitoree sus síntomas durante 10 días.

Si desarrolla síntomas, aíslese de los demás y hágase una prueba.

No ha recibido una vacuna contra la COVID-19 o una dosis de refuerzo

Si no desarrolla síntomas, hágase una prueba al menos 5 días después de su último contacto con una persona cuya prueba de COVID-19 haya dado positivo.

**Aíslese:** Si tiene **síntomas de COVID-19** o si recibe un **resultado positivo** en una prueba de COVID-19, sin importar su estado de vacunación:

## SI USTED:

### HAGA ESTO:

Tiene síntomas de COVID-19 o si recibe un resultado positivo en una prueba de COVID-19

Quédese en casa durante 5 días completos y monitoree sus síntomas.

Use una mascarilla que se ajuste bien a su rostro durante 10 días cuando esté alrededor de otras personas, tanto en casa como en áreas públicas.

Podrá salir de casa después de 5 días completos si ha pasado 24 horas sin tener fiebre (sin tener que tomar medicamentos para bajar la fiebre) y si sus síntomas han mejorado.

**Hágase una prueba de antígeno pasados 5 días.**

-Si su prueba da **positivo**, deberá seguir aislándose hasta el día 10.

-Si su prueba da **negativo**, y si ha pasado 24 horas sin tener fiebre (sin tener que tomar medicamentos para bajar la fiebre) y sus síntomas han mejorado, podrá dar por finalizado el aislamiento, pero deberá seguir usando una mascarilla que se ajuste bien a su rostro cuando esté alrededor de otras personas, tanto en casa como en áreas públicas, hasta el día 10.

## Monitoree sus síntomas

### Síntomas de la COVID-19\*

- Tos
- Falta de aire/ dificultad para respirar
- Fiebre
- Escalofríos
- Dolor muscular
- Dolor de garganta
- Pérdida reciente del gusto o del olfato
- Fatiga
- Congestión o secreción nasal

## Si sus síntomas empeoran

### Llame a su médico inmediatamente

Llame al 911 inmediatamente si tiene cualquiera de los siguientes signos de advertencia de emergencia (y dígame al operador que tiene o podría tener COVID-19):

- Dificultad para respirar
- Dolor continuo o presión continua en el pecho
- Confusión reciente
- Problemas para despertarse o para permanecer despierto/a
- Coloración azulada en los labios o en el rostro

### Considere vacunarse por completo.



Los CDC recomiendan que todas las personas elegibles se vacunen contra la COVID-19 y reciban dosis de refuerzo. Ingrese a [TexasHealth.org/GetYourVaccine](https://www.texashealth.org/GetYourVaccine) para más información.

\*Ingrese a [CDC.gov](https://www.cdc.gov) para ver la actualización más reciente.

# Más consejos para mantenerse a salvo en casa

## Guía para curarse en casa

Si usted es el/la cuidador(a) principal de una persona con COVID-19, ingrese al sitio web de los CDC para aprender [cómo atenderla](#). Si usted tiene COVID-19 y también es un(a) cuidador(a) principal (p. ej., un padre de familia con hijos pequeños), converse con su médico para obtener consejos sobre cómo proteger mejor a las personas de quienes cuida. Las personas que vivan con usted y que tengan COVID-19 deberán seguir las guías de los CDC sobre qué hacer cuando está enfermo/a y [cuándo es seguro estar cerca de otras personas](#).



## Protéjase a usted mismo/a y a los demás

Si usted u otras personas han obtenido un resultado positivo en una prueba de COVID-19, han estado en contacto cercano con una persona infectada o están esperando sus resultados, es importante que se aislen de las demás personas que vivan en su casa, incluidas las mascotas. A continuación presentamos algunos puntos a tener en cuenta al cuidarse en casa:



**Monitoree sus síntomas.** Llame al 911 si tiene signos de advertencia de emergencia.



**Mantenga su distancia.** La COVID-19 suele propagarse entre personas que están en contacto cercano unas de otras. De ser posible, quédese en una habitación separada del resto y lejos de las otras personas que vivan en su casa. Use también un baño diferente al que usen los demás, de haber uno disponible.



**Límpiese las manos a menudo.** Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de sonarse la nariz, toser, estornudar o ir al baño. En caso de no contar con agua y jabón, use un desinfectante para manos a base de alcohol (que contenga 60% de alcohol como mínimo).



**Use mascarilla.** Use mascarilla cuando esté cerca de otras personas. Las personas que viven con usted no deben estar en la misma habitación que usted. En caso de tener que entrar a su habitación, deberán usar mascarilla.



**Evite el contacto con mascotas.** Han habido informes de una pequeña cantidad de casos de mascotas cuyas pruebas de COVID-19 han dado positivo. De ser posible, pídale a otra persona que cuide de su(s) mascota(s). En caso de tener que cuidar de una mascota, evite el contacto tanto como sea posible. No toque ni abrace a la mascota, ni comparta comida con ella. Lávese las manos antes y después de interactuar con una mascota, y use mascarilla.



**Cúbrase al toser o estornudar.** Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Arroje los pañuelos usados a un cesto de basura que tenga una bolsa de plástico.



**Evite compartir artículos personales y del hogar.** No comparta platos, vasos de bebidas, tazas, cubiertos, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas en su casa. Después de usar estos artículos, lávelos bien con agua y jabón o en el lavavajillas.



**Limpie las superficies de "alto contacto" a menudo con un desinfectante aprobado por la EPA\***. Las superficies de alto contacto (es decir, que se tocan a menudo) incluyen encimeras, mesas, manijas de puertas, artículos del baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesas de noche. Limpie también todas las superficies que puedan haber entrado en contacto con sangre, heces o fluidos corporales.



<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/quarantine-isolation.html>  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine-isolation-background.html>  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/COVID-19-Quarantine-vs-Isolation.pdf>

\* Ingrese a <https://cfpub.epa.gov/govwiz/disinfectants/index.cfm> para ver si su desinfectante cumple con los criterios de la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés) para el uso contra el SARS-CoV-2, el virus que causa la COVID-19. Los médicos del personal médico ejercen su profesión de forma independiente y no son empleados ni agentes de los hospitales de Texas Health ni de Texas Health Resources.