

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:

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

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

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

HAGA ESTO:

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.

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

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:

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

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

HAGA ESTO:

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.

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 aíslen 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.