



Si le han diagnosticado COVID-19, siga los pasos a continuación:

Manténgase Aislado

- Usted tiene que aislarse por un mínimo de 5 días después de enfermarse y puede reanudar sus actividades normales después de estar sin fiebre durante 24 horas (sin medicamentos para reducir la fiebre) y de mostrar mejoría en los síntomas.
- Si no presenta síntomas, usted debería aislarse por 5 días completos después de la fecha de recolección de su muestra.
- Independientemente de los síntomas, usted debería usar una mascarilla cuando esté cerca de otras personas por 10 días completos después de enfermarse (o después de dar positivo, si no tiene síntomas).
- Otros miembros de su unidad familiar también deberían quedarse en casa, y no se deberían permitir visitas.
- Permanezca en una habitación específica y lejos de otras personas en su hogar en la medida de lo posible. Use un baño separado, si está disponible. Los contactos dentro de la unidad familiar pueden considerar reubicarse a una vivienda deshabitada separada, si está disponible, para disminuir su riesgo de exposición.
- Siempre que sea posible, pídale a otras personas, como amigos o familiares, que le traigan alimentos o artículos de primera necesidad.
- Si necesita salir de casa, por ejemplo, para buscar atención médica, use una cubierta facial si tiene una.

Informe a sus Contactos Cercanos

- Sus contactos cercanos deben ponerse en cuarentena de acuerdo con las pautas del Departamento de Salud de Tennessee (TDH): www.tn.gov/content/dam/tn/health/documents/cedep/novel-coronavirus/CloseContactGuidance.pdf o www.tn.gov/content/dam/tn/health/documents/cedep/novel-coronavirus/What-to-Expect-If-Exposed-Spanish.pdf
- Los contactos cercanos incluyen a cualquier persona que haya estado a menos de 6 pies de distancia de usted durante >15 minutos mientras usted se sentía enfermo/a. El contacto cercano se define como estar dentro de una distancia de 6 pies durante al menos 15 minutos. Sin embargo, esto depende del nivel de exposición y del ambiente. La decisión final sobre lo que constituye un contacto cercano se toma a discreción de la salud pública.

Controle su Salud

- Descanse mucho, manténgase hidratado y, si es necesario, tome medicamentos para reducir la fiebre.

Comuníquese con el Personal de Salud Pública

- Después de su diagnóstico, es posible que reciba una llamada o un mensaje de texto de salud pública para una investigación adicional. Los funcionarios de salud pública pueden tardar unos días en ponerse en contacto con usted, y le preguntarán sobre sus actividades antes y después de enfermarse.

Organice su Cuidado

- Si sus síntomas empeoran y necesita buscar atención médica, llame con anticipación e informe al proveedor que le han diagnosticado COVID-19. Esto ayudará al consultorio del proveedor de atención médica a tomar medidas para evitar que otras personas se infecten o se expongan. Pregúntele a su proveedor si los [anticuerpos monoclonales](#) o los antivirales son adecuados para usted.

Practique Hábitos Saludables

- Use una mascarilla en entornos públicos.
- Cúbrase la boca al toser o estornudar con el codo o con un pañuelo de papel.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante ≥ 20 segundos, o use un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Limpie y desinfecte objetos y superficies con regularidad, incluyendo su teléfono.



Regreso a las actividades regulares

- Una vez que haya completado su período de aislamiento en casa (mínimo de 5 días después de la aparición de síntomas, sin fiebre durante 24 horas y mostrando mejoría en los síntomas), puede volver a sus actividades regulares.
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) **no** recomiendan repetir la prueba dentro de los 3 meses posteriores al primer día en que se enfermó de la infección inicial por COVID-19: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/duration-isolation.html>

Más información

- Departamento de Salud de Tennessee: www.tn.gov/health/cedep/ncov
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov