



Si su resultado ha dado negativo (o "no detectada") para la COVID-19, aprenda a monitorear su salud y proteger a los demás:

¿Ha estado en presencia de alguien que tenga COVID-19?

Si una persona diagnosticada con COVID-19 vive con usted, o usted cuida de ella, o usted ha pasado recientemente algún tiempo con ella:

Póngase en cuarentena

- Si usted no ha recibido las vacunas, o ha recibido todas las vacunas hace más de 6 meses y no ha recibido una vacuna de refuerzo para la COVID, usted debería ponerse en cuarentena en casa por 5 días después de que haya estado expuesto.
- Si tiene que estar cerca de otras personas durante los 10 días posteriores a su exposición, use una mascarilla.
- Consulte la información sobre las excepciones a la cuarentena y las opciones para períodos de cuarentena más cortos aquí: <https://www.tn.gov/content/dam/tn/health/documents/cedep/novel-coronavirus/Isolation-QuarantineRelease.pdf> o <https://www.tn.gov/content/dam/tn/health/documents/cedep/novel-coronavirus/IsolationQuarantineReleaseSpanish.pdf>

Excepciones a la cuarentena

- Si ha recibido la vacuna de refuerzo o se le ha vacunado completamente recientemente (en los últimos 6 meses) y no está experimentando síntomas, no tiene que ponerse en cuarentena.
- Sin embargo, debería continuar usando una mascarilla cuando esté cerca de otras personas hasta 10 días completos después de su última exposición a un paciente (caso), y (si es posible) hacerse la prueba 5 días (o más) después de su exposición, incluso si se siente bien.

Controle su salud

- Preste atención a si presenta **fiebre, tos, dolor de garganta, congestión y dificultad para respirar** durante los 10 días posteriores al último día en el que estuvo en contacto cercano con la persona con COVID-19. **Si presenta síntomas, quédese en casa**, usted puede tener COVID-19.

¿Está usted enfermo?

Si tiene una tos nueva, dificultad para respirar, pérdida del gusto u olfato, fiebre, escalofríos, congestión/secreción nasal, náuseas/vómitos, diarrea, dolor de garganta, dolor de cabeza, mialgia o fatiga:

Manténgase aislado

- Usted debería mantener un aislamiento estricto en casa.
- 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 quedarse en otro lugar, si está disponible, para disminuir su riesgo de exposición.



Controle su Salud

- Descanse mucho y manténgase hidratado.
- Si es necesario, tome medicamentos de venta libre para reducir la fiebre o aliviar los síntomas.
- Si sus síntomas empeoran y necesita buscar atención médica, llame con anticipación y dígame al proveedor sus síntomas.

Si no está enfermo y no ha tenido contacto con alguien con COVID-19...

Protéjase a sí mismo y a los demás

- Siga todas las recomendaciones apropiadas de distanciamiento social.
- Use una mascarilla si está en entornos públicos donde otras medidas de distanciamiento social sean difíciles de mantener.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos, o use un desinfectante de manos a base de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.
- Limpie y desinfecte objetos y superficies con regularidad, incluyendo su teléfono.
- Cúbrase la boca al toser o estornudar con el codo o con un pañuelo de papel.

Más Información: Esta guía puede cambiar a medida que aprendemos más. Por favor, consulte www.tn.gov/health/cedep/ncov o www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov para obtener la guía más actualizada sobre la COVID-19.