

# Me han hecho la prueba... ¿y ahora qué?



## Después de hacer la prueba

- Me voy a poner en cuarentena
  - SI tengo síntomas
  - SI soy un contacto cercano y no estoy completamente vacunado
  - SI me han indicado que me ponga en cuarentena
  - SI he viajado fuera de California y no estoy completamente vacunado
- Incluso si no es necesario, debería quedarme en casa tanto como sea posible. Cada vez que estoy fuera de mi casa, voy a usar una máscara que cubre mi nariz y boca y asegúrame de permanecer a 6 pies de cualquier persona con la que no vivo.
- Haré planes para aislar si mi prueba es positiva.
- Voy a hacer una lista de las personas con las que he tenido contacto cercano en cualquier momento durante los 2 días anteriores a mi examen. Todavía no necesitan ponerse en cuarentena, pero deben estar atentos a los síntomas y, posiblemente, hacerse la prueba. Si mi prueba es positiva, estas personas deben ponerse en cuarentena durante 1 día a partir de la última fecha en que tuvimos contacto cercano y deben probarse en o después de 5 días a partir de la última fecha en que tuvimos contacto cercano.
- Esperaré los resultados de mi prueba por correo electrónico, texto o teléfono. Entiendo que esto puede tomar varios días.
- Voy a monitorear mi salud y cuidar de mis síntomas leves con cuidados de apoyo como mantenerse hidratado y medicamentos sin receta. Si estoy embarazada, tengo factores de riesgo médicos o mis síntomas empeoran, llamaré a mi proveedor de atención médica. **Si me siento terriblemente enfermo, voy a 911 o ir a la sala de emergencias.**
- Le diré a mi proveedor de atención médica que me hicieron la prueba.
- ¡Voy a tomar todas las medidas que pueda para evitar la contraer el virus y la propagación del virus... enmascarar, distanciamiento, y evitar reuniones!**



## Si mi prueba es negativa

- Si estoy en cuarentena, y no tengo ningún síntomas, debo completar la cuarentena completa de 10 días, a menos que Salud Pública me libere antes. Esto se debe a que todavía puedo tener algún virus COVID-19 que no es lo suficiente para aparecer todavía en la prueba. Debo seguir usando una máscara y distanciamiento social en TODOS momentos fuera de mi casa durante 14 días después de mi último contacto.
- Si no estoy en cuarentena, no tenía COVID-19 el día que tomé el examen.
- Si desarrollo síntomas de, llamaré a mi médico u otro



Para más información, visite: <http://health.co.lake.ca.us/Coronavirus.htm>

email\*: MHOAC@lakecountyca.gov

o llamar\*: 707-263-8174

\*De lunes a viernes, 8:00 a.m. to 5:00 p.m., sujeta a cambios y cierres de vacaciones.



Proveedor de atención médica para que me revisen con más pruebas.

## Si mi prueba es positiva

- Voy a aislarme porque tengo COVID-19.
- Buscaré atención médica si me siento peor, si estoy embarazada, o si tengo condiciones médicas.
- Tomaré todas las medidas posibles para evitar la propagación del virus a familiares y amigos. **Debo quedarme en casa, usar una máscara y alajarme.**
- Un trabajador de salud pública puede estar en contacto pronto. Sé que salud pública puede no ser capaz de ponerse en contacto conmigo porque deben priorizar las situaciones de mayor riesgo.
- Puedo recibir un mensaje de texto o correo electrónico de CalCONNECT's Virtual Assistant con un enlace de web para ayudar a Salud Pública a comenzar el rastreo de contactos. Puedo hacer clic en el enlace y responder a las preguntas... esto significa una respuesta más corta, más rápida y mejor! *No me meteré en problemas por proporcionar información para mantenerme a mí mismo, amigos, familia y comunidad saludable y seguro!*
- Revisaré mi lista de TODOS los que tuve "contacto cercano" con (dentro de 6 pies para 15 minutos acumulados o más durante cualquier período de 24 horas) para 2 días antes de mi examen hasta ahora: familia, amigos y compañeros de trabajo. Si es posible, les haré saber que tengo COVID-19. Notificaré a mi trabajo o escuela para que puedan tomar medidas de seguridad. Todos mis contactos cercanos deben ponerse en cuarentena durante 10 días a partir de la última vez que tuvieron contacto conmigo a menos que fueran liberados por la salud pública. Si se sienten enfermos, deben llamar a su proveedor de atención médica para.
- Voy a realizar un seguimiento de cómo me siento y tratar los síntomas leves con cuidado de apoyo, como mantenerse hidratado y medicamentos sin receta. Si estoy embarazada, tengo factores de riesgo médicos, o mis síntomas empeoran, me pondré en contacto con mi proveedor de atención médica y les haré saber cómo me siento y que soy positivo para COVID-19. **Si me enfermo terriblemente, llamaré al 911 o iré a la sala de emergencias.**
- Informaré a mi proveedor de atención médica que soy positivo para COVID-19.
- Un trabajador de salud pública podrá ayudar a determinar cuándo es seguro para mí terminar aislamiento y responder a cualquier pregunta.



# Instrucciones de aislamiento en el hogar y cuarentena

¿Qué pasa si tengo una prueba COVID-19 positiva?

## Aislamiento

El aislamiento mantiene a las personas enfermas o positivas para COVID-19 lejos de los demás.

SI SOY POSITIVO PARA COVID-19, debo aislar. Para aislar, voy a seguir estos pasos para prevenir la propagación del virus:

**Me quedo en casa, excepto para recibir atención médica.**

**Debo hacer todo lo posible para evitar que el virus se propague a mi familia y amigos.**

- No debo ir al trabajo, a la escuela o a las áreas públicas. No hare compras, incluso para comestibles. Tengo prohibido usar el transporte público, taxis o viajes compartidos.
- Me separaré de los demás en mi casa detrás de una puerta cerrada.
- Si comparto una casa con otros, usarán máscaras.
- Usaré un baño separado, si es posible. Si debo compartir un baño, lo desinfectaré después de cada uso. No compartiré artículos para el hogar. Los miembros del hogar deben dejar comida y agua fuera de mi puerta y no tocar el pomo de la puerta.
- Me quedaré en casa hasta al menos 10 días desde que aparecieron los síntomas por primera vez y al menos 24 horas después de sentirme mejor sin fiebre o medicamentos para reducir la fiebre.
- Si me enfermo terriblemente, si estoy embarazada, o si tengo condiciones médicas, me comunicaré con mi proveedor médico. Si tengo síntomas graves como dificultad para respirar, llamaré al 911 o iré a la sala de emergencias. Por seguridad, informaré a todos los proveedores médicos que tengo COVID.
- Si nunca tengo síntomas, me quedaré en casa por lo menos 10 días después de la fecha en que tomé la prueba de COVID.
- Las personas de mi hogar y otros **contactos cercanos** deben seguir las instrucciones de cuarentena.

**¿Y si no puedo separarme de los demás?**

- Cualquier persona que continúe en estrecho **contacto conmigo** tendrá que comenzar un nuevo ciclo de cuarentena de 14 días a partir del último día que tuvieron **contacto cercano** conmigo, o a partir de la fecha en que me liberen.
- Informaré a Salud Pública si no puedo aislarme de forma segura en casa.

**¿Necesito decirle a alguien que tengo Coronavirus?**

- Debo decirle a cualquiera que haya tenido **contacto cercano** con, incluyendo familiares, amigos y compañeros de trabajo. También se lo diré a mi escuela. Las personas que son **contactos cercanos** deben ponerse en cuarentena durante 10 días a partir de la última vez que tuvieron **contacto cercano** conmigo y probablemente deberían ser probados.

¿Qué pasa si tengo contacto cercano con COVID-19?

## Cuarentena

Cuarentena significa mantenerse alejado de los demás porque soy un **contacto cercano** con alguien con COVID-19, he viajado fuera del estado, o he sido instruido para ponerme en cuarentena. Estoy completamente vacunado si han pasado 2 semanas o más desde mi segunda dosis de una vacuna de 2 dosis o desde mi vacuna de dosis única.

**Me quedaré en casa excepto para recibir atención médica y seguir todos los pasos para evitar que el virus se propague a mi familia y amigos.** Puede tomar 2-14 días para mí tener suficiente virus para desencadenar una prueba positiva o empezar a tener síntomas, por lo que puede no saber que estoy infectado por hasta 14 días.

- No iré al trabajo, a la escuela o a las áreas públicas. No iré de compras, ni siquiera para comprar. No usaré el transporte público, taxis, o viajes compartidos.
- Mi último día de cuarentena es de 14 días desde la última vez que en contacto con la persona que tiene COVID-19; Estoy libre de cuarentena el día 15. Si sigo manteniendo **contacto cercano**, el período de cuarentena de 14 días se reiniciará.
- Si no puedo evitar el **contacto cercano** con alguien que es positivo, debo permanecer en cuarentena hasta 14 días desde que la persona con COVID-19 es liberada del **aislamiento**. Es probable que esto sea por lo menos 24 días... pero puede ser hasta 34 días.
  - Incluso si estoy completamente vacunado, observare mi salud. Si tengo síntomas, es posible que tenga COVID-19 y seguiré las instrucciones de aislamiento. Vigilaré mi salud. tengo síntomas, puedo tener COVID-19 y debo seguir las instrucciones de aislamiento.

## Contacto Cercano

El contacto cercano es estar dentro de los 6 pies de una persona con COVID-19 durante más de 15 minutos durante cualquier período de 24 horas a partir de 2 días antes de que aparecieran los síntomas (o, para los pacientes que no tienen síntomas, 2 días antes de su prueba) hasta el momento en que el paciente está aislado de mí. Los 15 minutos no tienen que ser continuos... así que si estoy con la misma persona durante 5 minutos 3 veces en un día, soy un contacto cercano de esa persona.

## Hago mi parte por...

- Tomar todas las medidas posibles para mantenerse lo más saludable posible y contener el virus.
- Usar una máscara que me cubra la nariz y la boca.
- Mantener una distancia segura.
- Evitando reuniones sociales.
- Me vacunaré.
- ¡Todos los esfuerzos que tomo para mantener a la familia, los amigos y nuestra comunidad a salvo!



Para más información, visite: <http://health.co.lake.ca.us/Coronavirus.htm>

email\*: MHOAC@lakecountyca.gov

o llamar\*: 707-263-8174

\*De lunes a viernes, 8:00 a.m. to 5:00 p.m., sujeta a cambios y cierres de vacaciones.



# Medidas de prevención para cuidadores y miembros del hogar

Si usted vive con, o proporciona atención en el hogar para, una persona confirmada para tener o ser evaluado de COVID-19, Coronavirus, usted debe:

- Asegúrese de entender y ayudar a la persona a seguir las instrucciones de su proveedor de atención médica para la atención médica. Usted debe ayudar a la persona con necesidades básicas en el hogar y proporcionar apoyo para obtener alimentos, recetas y otras necesidades personales.
- Tener sólo personas en el hogar que son esenciales para estar allí.
  - Otros miembros del hogar deben permanecer en otro hogar o lugar de residencia. Si esto no es posible, deben permanecer en otra habitación, o estar separados de la persona tanto como sea posible. Use un baño separado, si está disponible.
  - No permita que los visitantes entren en el hogar.
  - Mantenga a las personas mayores y a las personas que tienen sistemas inmunitarios comprometidos o condiciones de salud crónicas fuera del hogar.
- Asegúrese de que los espacios compartidos en la casa, como un baño compartido, tengan un buen flujo de aire, como un aire acondicionado, ventilador o una ventana abierta, si el tiempo lo permite.
- Lávese las manos con frecuencia y a fondo con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Puede usar un desinfectante de manos a base de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Use una mascarilla, bata y guantes desechables cuando toque o tenga contacto con la sangre, los líquidos corporales y/o las secreciones de la persona, como sudor, saliva, esputo, moco nasal, vómito, orina o diarrea. Si los vestidos desechables no están disponibles, use una prenda de recubrimiento, como una camisa de manga larga, para embolsarse después de cada uso y luego lavarse con una máscara y guantes como se describe a continuación.
  - Tire máscaras, batas y guantes desechables después de usarlos. ¡NO REUTILIZAR!
  - Lávese las manos inmediatamente después de quitarse la máscara facial, la bata y los guantes.
- Evite compartir artículos para el hogar. No debe compartir platos, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas, ropa de cama u otros artículos con una persona con COVID-19 confirmado o posible. Después de que la persona use estos artículos, debe lavarlos a fondo.
- Limpie todas las superficies "de alto contacto", como contadores, encimeras, perillas de puerta, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche, todos los días. Además, limpie inmediatamente las superficies que puedan tener mucosas, sangre o cualquier fluido corporal.
  - Lea las etiquetas de los productos de limpieza y siga las recomendaciones. Las etiquetas contienen instrucciones para un uso seguro y eficaz del producto de limpieza, incluidas las precauciones que debe tomar al aplicar los productos, como usar guantes o delantales y asegurarse de tener una buena ventilación durante el uso del producto. Utilice una solución de lejía diluida o un desinfectante doméstico con una etiqueta que diga "aprobado por la EPA". Para hacer una solución de lejía en casa, agregue 1 cucharada de lejía a 1 cuarto (4 tazas) de agua. Para un suministro mayor, agregue 1/4 de taza de lejía a 1 galón (16 tazas) de agua.
- Lavar bien la ropa.
  - Retire y lave inmediatamente la ropa o ropa de cama que tenga sangre, líquidos corporales y/o secreciones o excreciones en ellos.
  - Coloque la ropa sucia en una bolsa de plástico. Vacíe la bolsa directamente en la lavadora de la ropa para minimizar el contacto.
  - Use guantes desechables mientras manipula artículos sucios. Lávese las manos inmediatamente después de quitarse los guantes.
  - Lea y siga las instrucciones en las etiquetas de los artículos de lavandería o ropa y detergente. En general, lavar y secar con las temperaturas más cálidas recomendadas en la etiqueta de la ropa.
- Coloque todos los guantes desechables usados, batas, máscaras faciales y otros artículos contaminados en un recipiente forrado antes de desecharlos con otros desechos domésticos. Lávese las manos inmediatamente después de manipular estos artículos.
- Monitoree los síntomas de la persona. Si se están poniendo más enfermos, llame a su proveedor médico y dígame que la persona tiene o está siendo evaluada, COVID-19. Esto ayudará al consultorio del proveedor de atención médica a tomar medidas para evitar que otras personas se infecten.
- Los cuidadores y miembros del hogar que no siguen las precauciones cuando están en contacto cercano con una persona que tiene infección COVID-19, se consideran "contactos cercanos" y deben.
- **Si tiene alguna pregunta, llame a su proveedor de atención médica o a Lake County Public Health\* MHOAC al 707-263-8174 o envíe un correo electrónico MHOAC@lakecountyca.gov**

(\*De lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., sujeto a cambios y cierres de vacaciones.)



Para más información, visite: <http://health.co.lake.ca.us/Coronavirus.htm>

email\*: [MHOAC@lakecountyca.gov](mailto:MHOAC@lakecountyca.gov)

o llamar\*: 707-263-8174

\*De lunes a viernes, 8:00 a.m. to 5:00 p.m., sujeta a cambios y cierres de vacaciones.

