



ME HAN HECHO LA PRUEBA DE COVID-19

¿Y AHORA QUÉ?



¿Que debo hacer para prevenir la propagación de enfermedades y mantener seguros a mis seres queridos?

- Puede ser contagioso(a), por lo cual se debe mantener separado de los demás mientras espera los resultados de su prueba.
- Trate de permanecer en una habitación designada lejos de otras personas en su hogar. Si no es posible permanecer en una habitación específica, mantenga una distancia de al menos 6 pies de otras personas.
- Use un cubrebocas sobre su boca y nariz para prevenir la propagación a otras personas en su casa.



Responda la llamada del equipo de Rastreo de Contactos.

- Si sus resultados salen positivos, recibirá una llamada de un miembro del equipo de rastreo de contactos del Departamento de Salud Pública.
- El rastreador de contactos le brindará más información sobre cómo aislar de manera efectiva y le preguntará sobre otras personas con las que haya estado en contacto.
- Los recursos están disponibles para usted, así que informe al equipo si necesita ayuda.



Quédese en casa, excepto para recibir atención médica. Si está enfermo, no debe ir a trabajar!

- Haga esto durante al menos 10 días desde el día que comenzaron sus síntomas Y 24 horas sin fiebre sin el uso de medicamentos para reducir fiebre y los síntomas han mejorado.
- Si no tiene síntomas, mantenerse en aislamiento durante al menos 10 días a partir de la fecha de la prueba.
- No vayas al trabajo ni a la escuela. No vayas a restaurantes. Evite las áreas públicas si es posible.
- Evite el transporte público, incluyendo autobuses, trenes, viajes compartidos y taxis.
- Llame con anticipación si necesita visitar al médico.



Manténgase hidratado, monitoree sus síntomas, y llame a su proveedor de salud para instrucciones.

- Para la mayoría de la gente, el agua es la mejor bebida para mantenerse hidratado(a). Evite la cafeína y el alcohol.
- Si se presenta con falta de oxígeno, dolor en el pecho o dificultad para respirar, llame al 911; de lo contrario, cuando empiece a sentirse mejor, llame a su médico de cabecera para recibir instrucciones sobre el seguimiento.
- También puede llamar al 909-387-3911 para apoyo.



Ayude a bajar la fiebre con Tylenol (acetaminofen).

- Si usa Tylenol regular (325 mg por pastilla), puede tomar 2 pastillas cada 4-6 horas. No exceda de 10 pastillas en 24 horas.
- Si usa Tylenol de concentración adicional (500 mg por pastilla), puede tomar 2 pastillas cada 6-8 horas. No exceda de 6 pastillas en 24 horas.



Lávese las manos con frecuencia.

- Lávese las manos con agua y jabón por lo menos 20 segundos, frotando el frente y el dorso de las manos y el espacio entre los dedos todo el tiempo. Luego enjuague con agua. Es preferible el agua y jabón, especialmente cuando las manos están visiblemente sucias.
- Si no dispone de agua y jabón, limpie las manos con un desinfectante que contenga por lo menos un 70% de alcohol, cubra todas las superficies de las manos y frotarlas hasta que se sientan secas.



Cubrirse al estornudar o toser, y mantenga una distancia de por lo menos 6 pies de los demás.

- Toser o estornudar en su antebrazo y lejos de los demás.
- Cubra su boca con un pañuelo cuando tosa o estornude. Tire los pañuelos usados en un bote de basura forrado y lávese las manos inmediatamente.
- Si tiene que salir, mantenga una distancia de seis pies y siempre use un cubrebocas.



Limpie y desinfecte las superficies de áreas comunes del hogar todos los días.

- Limpie superficies como mesas, sillas, chapas de las puertas, control remotos, tabletas, teléfonos, celulares, inodoros, y lavabos.
- Para desinfectar, los limpiadores diluidos como cloro, alcohol de un 70%, y los desinfectantes domésticos más comunes registrados por la EPA deberían ser efectivos.
- Se pueden usar soluciones diluidas como cloro, si es apropiado para la superficie. Sigas las instrucciones del fabricante para la aplicación y la ventilación adecuada.
- Prepare una solución de cloro mezclando; 5 cucharas (1/3 taza) de cloro por galón de agua o 4 cucharadas de cloro por cada cuarto de agua.



Evite compartir artículos domésticos personales.

- Evite compartir platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas, juguetes, o sábanas con otras personas en su hogar.
- Lave bien todos los artículos que use con agua y jabón.



Para obtener información general y recursos sobre el virus, llame al: 909-387-3911 o visite SBCOVID19.com