

QUÉDESE EN CASA. MANTÉNGASE SEGURO.
DETENGAN LA PROPAGACIÓN

COVID-19



¿QUÉ HACER SI ESTÁ ENFERMO?

COVID-19 es una enfermedad respiratoria que puede propagarse de persona a persona. **Los SÍNTOMAS pueden incluir FIEBRE (100.0 F/37.8 C o más), TOS, PROBLEMAS DE RESPIRACIÓN.** Las enfermedades van desde síntomas leves hasta enfermedades graves y la muerte. Los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición. No todo el mundo necesita ser probado para COVID-19. La mayoría de las personas tendrán una enfermedad leve y pueden recuperarse en casa.*

Siga estas instrucciones para evitar infectar a sus vecinos y seres queridos.

SI ESTÁ ENFERMO Y TIENE SÍNTOMAS...



Quédese en casa. Evite el contacto con otras personas, no comparta artículos personales y utilice una cama y un baño separados, si es posible.



Vigile su salud. Busque atención médica de inmediato si tiene problemas de respiración, dolor o presión en el pecho, confusión o labios o cara azulado. Llame antes de ir.



Cubra sus toses y estornudos dentro del codo; si usa un pañuelo de papel, tire el pañuelo de papel y luego lávese las manos.



Use una funda facial de tela (o pañuelo o bufanda que cubre la nariz y la boca) o una mascarilla quirúrgica cuando está alrededor de otras personas.



Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua tibia durante al menos 20 segundos; si no hay un lavamanos disponible, use desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol.



Limpie y desinfecte las superficies de alto-toque. Siga [las instrucciones de los CDC sobre el manejo de la basura y el lavado de ropa sucia.](#)



No salga de casa hasta que esté libre de fiebre durante 72 horas (sin la ayuda de medicamentos) Y al menos 7 días han pasado desde que aparecieron los síntomas por primera vez.



Informe a sus contactos cercanos. Hable con todas las personas que hayan estado a menos de 6 pies de usted durante más de diez minutos mientras estaba enfermo, incluyendo las 48 horas ANTES de desarrollar los síntomas. A continuación, se aconsejan consejos para sus contactos.

*Los adultos mayores y las personas de cualquier edad con enfermedades graves subyacentes pueden tener un mayor riesgo de complicaciones más graves de COVID-19. Busque atención médica temprano.

Obtenga más información del [Departamento de Salud de Virginia.](#)

Para alertas, envíe un mensaje de texto ALEXCOVID19 a 888777

Alexandria COVID-19 Línea directa de información: 703.746.4988 Lunes a Viernes, 9am-6pm



4.14.20

Para obtener la información más actualizada del Departamento de Salud de Alexandria, visite

ALEXANDRIAVA.GOV/CORONAVIRUS



IDENTIFIQUE Y HABLE CON SUS CONTACTOS CERCANOS

Si usted tiene síntomas de COVID-19, es importante que alerte a todas las personas que han estado dentro de 6 pies durante más de 10 minutos mientras estaba enfermo y durante las 48 horas ANTES de enfermarse. Los siguientes pasos le ayudarán a identificar y hablar con sus contactos cercanos.

1. Documente cuándo comenzaron los síntomas:

Día: _____ Fecha: _____ Hora: _____

2. Haga una lista de todas las personas que estaban en tu hogar desde que se enfermó Y durante las 48 horas antes de enfermarse:

3. Haga una lista de sus otros contactos cercanos:

(Personas que han estado a menos de 6 pies de usted durante más de 10 minutos mientras estaba enfermo, incluyendo las 48 horas ANTES de desarrollar los síntomas)

En el trabajo:

Un su carro:

Cercas de su casa:

Otros lugares:

4. Informe a sus contactos cercanos

Llame a los contactos mencionados anteriormente y dígalos que está enfermo. Al compartir su información con otras personas, puede retrasar la propagación de la enfermedad

Mensaje de ejemplo:

"Hola. Estoy enfermo con síntomas de COVID-19 (la infección por coronavirus). Te llamo porque cuando nos conocimos puede haber estado expuesto. La mayoría de las personas que se enferman pueden recuperarse en casa. El Departamento de Salud de Alexandria recomienda que usted haga todo lo siguiente."

1. Quédese en casa durante 14 días desde la última vez que tuvo contacto con el individuo enfermo. Evite el contacto con otras personas, no comparta artículos personales y utilice un dormitorio y un baño separados, si es posible.

2. Vigile los síntomas Tome su temperatura con un termómetro dos veces al día y observe la fiebre (100.0 F/37.8 C más) o tos. Busque atención médica de inmediato si tiene problemas de respiración, dolor o presión en el pecho, confusión o labios o cara azulados. Llame con anticipación a su médico u hospital para decirles lo que está sucediendo - de esta manera pueden estar preparados para su llegada.

3. Use una funda facial de tela (un pañuelo o bufanda que cubra la nariz y la boca) o una máscara quirúrgica cuando esté cerca de otras personas.

4. Mantenga su distancia de los demás (al menos 6 pies).

5. Cubra sus toses y estornudos dentro del codo; si usa un pañuelo de papel, tire el pañuelo de papel y luego lávese las manos

6. Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua tibia durante al menos 20 segundos; si no hay un lavamanos disponible, use desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol.

7. Limpie y desinfecte las superficies de alto-toque.

8. Si se enferma, dese en casa, mantenga su distancia de los demás e informe a los contactos cercanos de que está enfermo. Siga las instrucciones que se encuentran en "Si está enfermo y tiene síntomas" (en la página anterior).