

# Qué debe hacer si tiene COVID-19

2/3/2022

Si da positivo para COVID-19, usted puede contagiar a otras personas, incluso si no presenta síntomas o si está vacunado. Es importante que se mantenga alejado de otras personas (aísle) y siga las recomendaciones siguientes.

Si necesita atención médica, siga las instrucciones en la última página. Si tiene síntomas leves a moderados de COVID-19 y tiene alto riesgo de padecer una enfermedad grave, es posible que pueda obtener medicamentos. Visite [Opciones de medicamentos para COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/meds.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/meds.html) para más información.

## Manténgase alejado de otras personas (aíslese)

- **Quédese en casa y alejado de otros (aislado) durante al menos cinco días después del inicio de sus síntomas. Si no presenta síntomas, quédese en casa durante cinco días después de la fecha de su prueba.** Más abajo encontrará información acerca de cuánto tiempo debe permanecer en casa.
- **Use una mascarilla bien ajustada** cuando necesite estar cerca de otras personas, incluso en su hogar.
- Si es posible, permanezca en una habitación separada del resto de los miembros del hogar.
- Si puede, use un baño separado.
- Si es posible, tome medidas para mejorar el flujo de aire en su casa.
- Evite el contacto con los otros miembros del hogar y las mascotas.
- Si es una persona mayor, tiene un sistema inmunitario debilitado o determinados problemas médicos, informe a su proveedor de servicios médicos que tiene COVID-19. Podría recomendar algún tratamiento o tener algún consejo especial para usted.
- Informe a la gente con la que tuvo contacto estrecho que quizá hayan estado expuestos al COVID-19.

## Por cuánto tiempo hay que quedarse en casa

### Personas que pueden usar una mascarilla bien ajustada

- Use una mascarilla bien ajustada durante 10 días, incluso en su hogar, cuando esté alrededor de otras personas.
- Si tiene síntomas:
  - Quédese en casa hasta que los siguientes tres enunciados sean verdaderos:

## QUÉ DEBE HACER SI TIENE COVID-19

- Han pasado **cinco días** desde que comenzó a sentirse enfermo.  
**y**
  - No ha tenido fiebre por al menos 24 horas, sin haber tomado medicamentos para bajarla.  
**y**
  - Se siente mejor.
- Si no tiene síntomas:
    - Quédese en casa, alejado de las otras personas durante **cinco días después de realizarse la prueba**.
    - Si desarrolla síntomas, el primer día con estos deberá contarse como su nuevo día cero. Consulte la sección anterior sobre qué debe hacer si presenta síntomas.

**Cuando acabe su periodo de confinamiento en casa, continúe practicando las siguientes recomendaciones por otros cinco días:**

- Continúe el uso de una mascarilla bien ajustada, incluso en su hogar.
- No esté cerca de personas que tengan un alto riesgo de desarrollar una enfermedad grave por COVID-19.
- No acuda a lugares donde necesite retirar su mascarilla (como gimnasios o restaurantes) y evite comer cerca de otras personas en su hogar y en el trabajo.
- Evite viajar. Si debe viajar después de que termine el periodo que debe permanecer en casa, use una mascarilla bien ajustada.



**COMPLETE LOS SIGUIENTES CAMPOS PARA SABER CUÁNDO PUEDE VOLVER A SUS ACTIVIDADES NORMALES.**

**Si tiene síntomas:**

Mis síntomas empezaron el \_\_\_\_\_ (ingrese la fecha) Me siento mejor y no he tenido fiebre por 24 horas. Aún debo quedarme en casa y alejado de otras personas por \_\_\_\_\_ (5 días después del inicio de sus síntomas). Aún debo usar una mascarilla alrededor de otras personas y limitar algunas de mis actividades hasta \_\_\_\_\_ (10 días después del inicio de los síntomas).

**Si no tiene síntomas:**

Mi prueba dio positiva para COVID-19 el \_\_\_\_\_ (ingrese la fecha), pero no tengo síntomas. Aún debo quedarme en casa hasta \_\_\_\_\_ (5 días después de hacerse la prueba). Debo usar una mascarilla alrededor de otras personas y limitar algunas de mis actividades hasta \_\_\_\_\_ (10 días después de hacerse la prueba):

## Personas que no pueden usar mascarilla

Esto incluye a niños menores de 2 años, personas con ciertas discapacidades y aquellos que no pueden usar una mascarilla todo el tiempo cuando están cerca de otras personas.



- Quéedese en casa por al menos 10 días completos a partir de la fecha de inicio de los síntomas o del día en que se hizo la prueba.

## Personas con el sistema inmunitario debilitado o enfermedades graves

Esto incluye a personas que han estado hospitalizadas o que requirieron cuidados intensivos o asistencia respiratoria y personas con sistemas inmunitarios comprometidos.

- Quéedese en casa por al menos 10 días y un máximo de hasta 20 días. Hable con su proveedor de atención médica.
- Use una mascarilla bien ajustada.
- Quizá requiera una prueba viral para determinar cuándo puede estar alrededor de otras personas de nuevo.

Visite [Si está enfermo o da positivo a la prueba \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html) para más información sobre las recomendaciones para quedarse en casa, separado de otras personas.

### SI SUS SÍNTOMAS EMPEORAN, TIENE DIFICULTAD PARA RESPIRAR O NECESITA ATENCIÓN MÉDICA:

Contacte a su proveedor de atención médica. Llame primero. No use transporte público, servicios de transporte compartidos (como Uber o Lyft) o taxis en caso de necesitar trasladarse a una clínica u hospital.

Si necesita atención médica urgente en cualquier momento durante su periodo de aislamiento, llame al 911 e infórmeles que usted ha sido diagnosticado con COVID-19.

