

SENTIRSE SALUDABLE PERO DAR POSITIVO: ¿QUÉ SIGUE?



Podría ser una sorpresa dar positivo en la prueba de COVID-19 repentinamente, en especial si se siente saludable y no tenía motivos para sospecharlo. Recuerde que entre el 20 y el 40 por ciento de las personas que dan positivo en la prueba de COVID-19 nunca desarrollan síntomas, y de las que los desarrollan, la mayoría tiene una enfermedad leve y pueden recuperarse en casa sin atención médica. Ahora que ha dado positivo en la prueba, hay pasos importantes que debe tomar para protegerse a sí mismo, a sus seres queridos y a su comunidad, y para detener la propagación del virus.

Quédese en casa y aisle.

Aunque se sienta normal, no vaya al trabajo, la escuela o lugares públicos, y evite estar en contacto cercano con personas y animales, incluso con sus propios familiares o compañeros de habitación. El aislamiento es el paso más eficaz que puede tomar para evitar que el virus se propague a otras personas. Asegúrese de cumplir con estas pautas:

- 1 Quédese en casa, a menos que necesite atención médica.
- 2 Cuidese usted mismo. Descanse y manténgase hidratado

- 3 Permanezca en una habitación separada. Si eso no es posible, limite el contacto con miembros del hogar no vacunados lo mejor que pueda.
- 4 Siempre use un cubrebocas alrededor de los miembros de la familia y en espacios compartidos, y pida a todos los demás que usen uno. Si no puede usar un cubrebocas, manténgase al menos a 6 pies de distancia. No coloque cubrebocas en niños menores de 2 años ni en personas que tengan problemas para respirar.
- 5 Cuando tosa o estornude, cúbrase la nariz y la boca, deseche los pañuelos de papel usados y lávese las manos de inmediato.
- 6 Lávese las manos con agua y jabón con frecuencia. Use desinfectante para manos si no cuenta con agua y jabón.
- 7 No se recomienda compartir el mismo cuarto de baño
- 8 No comparta artículos del hogar, como utensilios, tazas, toallas o ropa de cama.
- 9 Limpie y desinfecte espacios y superficies a diario. Siempre que se sienta saludable, limpie y desinfecte su propio espacio de aislamiento para evitar poner en riesgo a otros.

- 10** Evite cualquier contacto con otras personas o mascotas.
- 11** Evite el uso de espacios públicos, compartidos o comunes.
- 12** Si vive en un espacio habitable compartido o en un complejo, consulte con un administrador para obtener orientación sobre los baños y el uso de otros espacios compartidos.
- 13** Evite el uso de transporte público, viajes compartidos o taxis.
- 14** Controle sus síntomas. Los síntomas de COVID-19 incluyen fiebre, tos y pérdida del olfato o del gusto. Llame a su médico si comienza a presentar síntomas y para programar una visita segura.
- 15** Busque señales de advertencia de emergencia, como dificultad para respirar, dolor en el pecho, incapacidad para mantenerse despierto o labios azulados. Llame a su médico o atención de urgencia de inmediato si presenta alguno de estos signos.

¿Cuándo podré terminar con el aislamiento en el hogar y volver a ver a otras personas?

Si **nunca desarrolló ningún síntoma**, puede volver al trabajo y a sus rutinas habituales 10 días después de haber dado positivo en la prueba de COVID-19.

Si **desarrolló síntomas de leves a moderados**, puede volver a la vida normal si cumple con estos tres criterios:

- 1** 10 días después del inicio de los síntomas y
- 2** 24 horas sin fiebre y sin medicamentos que reduzcan la fiebre y
- 3** otros síntomas de COVID-19 están mejorando (tenga en cuenta que algunos síntomas, como la pérdida del gusto y del olfato, pueden persistir durante meses después de la infección).

Si **estuvo gravemente enfermo con COVID-19** o tiene un **sistema inmunológico debilitado** debido a una condición de salud o medicamento, es posible que deba quedarse en casa hasta 20 días después de que aparecieron los primeros síntomas. Comuníquese con su proveedor de atención médica para obtener instrucciones específicas.

Visite bit.ly/covidemergency y desplácese hasta "Cuándo buscar atención médica de emergencia" para obtener una lista completa de los signos médicos de emergencia e instrucciones para buscar atención médica de manera segura.

Aprenda a lavarse las manos de manera eficaz en www.cdc.gov/handwashing

Para obtener más información sobre cómo limpiar y desinfectar espacios de forma segura durante el COVID-19,