

Orientación de la Fase Dos **Coronavirus (COVID-19): Orientación para contactos de una persona confirmada de tener COVID-19**

Esta orientación es para los contactos de una persona que haya dado positivo en una prueba de COVID-19. DC Health recomienda que siga los pasos a continuación para ayudar a prevenir la propagación del virus en el hogar y la comunidad.

Medidas que puede tomar

- **Aíslese de otras personas (autocuarentena)** en su casa tanto como sea posible durante 14 días desde el momento en que estuvo expuesto.
 - Permanezca en otra habitación o apártese de la persona que dio positivo tanto como sea posible.
 - Si es posible, utilice una habitación y un baño diferentes.
- **Evite salir de la casa:**
 - Evite actividades públicas y reuniones (p. ej.: ir a la iglesia, a fiestas, etc.).
 - No salga de casa para ir al trabajo o a la escuela.
 - Trabaje desde su casa (teletrabajo) o use una licencia por enfermedad.
 - Si es estudiante, busque opciones alternativas para obtener los materiales de clase.
 - No tome transporte público (p. ej.: los autobuses o trenes del Metro) y no utilice taxis ni servicios de viajes compartidos.
 - No viaje (aerolíneas, buses, cruceros, etc.).
 - Prohíba las visitas a su hogar que no sean extremadamente importantes
- **Evite compartir los artículos del hogar.** No debe compartir platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas, sábanas u otros artículos. Después de usar estos artículos, lávelos muy bien.
- **Conteste el teléfono** cuando reciba una llamada del equipo de seguimiento de contactos de DC Health
- Si tiene una mascota, consulte la información en coronavirus.dc.gov/healthguidance.

Hágase la prueba de COVID-19

- Esto debe ocurrir al menos entre 3 y 5 días después de haber estado expuesto a una persona que dio positivo para COVID-19.
- Puede hacerse la prueba a través de su proveedor de atención médica, o a través de los sitios públicos de pruebas gratuitos. Información sobre las opciones para la prueba de COVID-19 en el Distrito de Columbia, disponible en coronavirus.dc.gov/testing.
- Cuando vaya a hacerse la prueba, use un cobertor facial de tela/mascarilla/barbijo y mantenga 6 pies/2 metros de distancia de otras personas, en la medida de lo posible.
 - Si el resultado de la prueba es negativo para COVID-19, debe continuar con la cuarentena de 14 días y monitorear la aparición de síntomas.
 - Si el resultado de su prueba es positivo para COVID-19, tenga en cuenta que el equipo de seguimiento de contactos de DC Health le llamará para preguntarle acerca de sus contactos.

Contrólese usted mismo para identificar síntomas de la COVID-19

- Tómese la temperatura dos veces al día y esté alerta a posibles síntomas de COVID-19 durante su período de cuarentena de 14 días.

- Los síntomas pueden incluir: fiebre, escalofríos, tos, falta de aire o dificultad para respirar, fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, pérdida del sentido del gusto o del olfato, dolor de garganta, congestión o secreción nasal, náuseas o vómitos, diarrea u otro síntoma de malestar.
- **Si presenta síntomas:**
 - Póngase en contacto con su proveedor de atención médica y hágale saber acerca de su exposición a un caso confirmado de COVID-19.
 - **Si tiene una emergencia médica**, llame al 911. Asegúrese de informarles acerca de su exposición a un caso confirmado de COVID-19.
- **Las visitas a un centro de salud por cualquier motivo deben realizarse mediante transporte médico (p. ej.: ambulancia) o vehículo privado.** Asegúrese de llamar con anticipación y de usar un cobertor facial de tela/barbijo/, si puede y tiene uno a su disposición.