

# USTED PUEDE HABER ESTADO EXPUESTO A COVID-19, ¿QUE HACER?

Esta guía es para personas que estaban en el mismo edificio (es decir, lugar de trabajo, escuela) o ubicación de un caso de COVID-19 pero **NO** son un contacto cercano con un caso de COVID-19. Un contacto cercano se define como alguien que ha estado dentro de 6 pies de distancia durante 15 minutos acumulativos o más durante un período de 24 horas mientras el caso se considera infeccioso (48 horas antes de la aparición de los síntomas; para casos asintomáticos, 48 horas antes de la fecha en que fueron a tomarse la prueba.)

## Signos y síntomas de COVID-19

Los síntomas más comunes del nuevo coronavirus son fiebre y tos, a veces dificultad para respirar, fatiga, congestión / secreción nasal, dolor de garganta, dolores corporales / musculares, dolor de cabeza, escalofríos, pérdida del gusto / olfato, diarrea y náuseas / vómitos. Estos síntomas también pueden deberse a muchas otras enfermedades. Si tiene fiebre o cualquier síntoma, no significa que tenga COVID-19, pero debe comunicarse con su proveedor de atención médica.

## Restricciones de Movimiento

Todos en Dakota del Norte deben **limitar las interacciones con los demás** tanto como sea posible. Puede asistir al trabajo siempre que no tenga síntomas. Cuando sea posible, debe trabajar desde la casa. Debe evitar las reuniones o lugares públicos no esenciales (es decir, centros comerciales, cines, eventos deportivos). Los habitantes de Dakota del Norte deben limitar los viajes a áreas que experimenten una transmisión generalizada del COVID-19/ [widespread transmission of COVID-19](#)

## Monitoreo de Síntomas

Se recomienda a todas las personas en Dakota del Norte que se **auto-controlen** para detectar fiebre y síntomas. Esto es para ayudarlo a monitorear de cerca su salud porque se ha identificado la transmisión comunitaria de COVID-19 en Dakota del Norte. Esto **NO** significa que se enfermará con COVID-19.

## Controle su temperature y síntomas

Es muy importante que usted controle su salud a diario, para que pueda estar seguro de quedarse en casa si se enferma. Basado en lo que se sabe de otras infecciones de coronavirus, 14 días es el tiempo más largo entre la última vez que estuvo expuesto al nuevo coronavirus y el comienzo de los síntomas.

- Tome su temperatura (use como se indica en las instrucciones del termómetro) **2 veces al día**:
  - **una vez por la mañana y otra vez por la noche.**
- También debe tomarse su temperatura cada vez que sienta que tiene fiebre o se siente febril.
- Anote su temperatura dos veces al día, todos los días, junto con cualquiera de los síntomas que se enumeran a continuación.

Si tiene fiebre (100.4 ° F o más), tos, dificultad para respirar, fatiga, secreción nasal / congestión, escalofríos, dolor de garganta, dolores corporales / musculares, dolor de cabeza, pérdida del gusto / olfato, diarrea o náuseas / vómitos, llame a su proveedor de atención médica.

# USTED PUEDE HABER ESTADO EXPUESTO A COVID-19, ¿QUE HACER?

## ¿Qué debo hacer si me enfermo?

- **A menos que sea una emergencia, NO VAYA a una clínica u hospital sin antes llamar a su proveedor de atención médica.** Llamar primero ayudará a la clínica o al hospital a prepararse para recibirlo y atenderlo de la manera más segura posible. Si debe ir al hospital antes de llamar, notifique al personal inmediatamente que le preocupa que pueda tener COVID-19.
- Si tiene síntomas leves y no se hace la prueba de COVID-19, puede salir de casa después de que hayan sucedido estas tres cosas:
  - han pasado al menos 10 días desde que aparecieron los primeros síntomas **Y**
  - no ha tenido fiebre durante al menos 24 horas (es decir, un día completo sin fiebre sin el uso de medicamentos que reducen la fiebre)
  - otros síntomas han mejorado (por ejemplo, cuando su tos o dificultad para respirar han mejorado)
- Si desarrolla **señales de advertencia de emergencia** para COVID-19, obtenga **atención médica de inmediato**. Las señales de advertencia de emergencia incluyen \*:
  - Dificultad para respirar o falta de aire
  - Dolor o presión persistente en el pecho
  - Confusión o incapacidad para despertar
  - Labios o cara azulados

\*Esta lista no es del todo inclusiva. Por favor, consulte a su proveedor médico por cualquier otro síntoma que sea grave o preocupante.

## Contactos del Hogar

Puede permanecer en su hogar habitual. Si es posible, evite compartir el baño con otros miembros del hogar. También asegúrese de no compartir bebidas o cubiertos. Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño; antes de comer; y después de sonarse la nariz, toser o estornudar. Limpie y desinfecte los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia con un aerosol o una toallita de limpieza doméstica. Restrinja su contacto con las mascotas, tal como lo haría con las personas.

Para obtener más información sobre COVID-19, visite <https://www.health.nd.gov/diseases-conditions/coronavirus> o llame al 1-866-207-2880.