



Qué hacer si usted tiene síntomas de la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) y no ha estado cerca de nadie que haya sido diagnosticado con COVID-19

Si tienes fiebre, tos o dificultad para respirar, pero no has estado cerca de alguien que conoces que tiene COVID-19, sigue los pasos a continuación para ayudar a evitar que la infección se propague a las personas de tu hogar y comunidad.

¿Podría tener COVID-19?

Los síntomas más comunes de COVID-19 son fiebre, tos y dificultad para respirar. Si tiene fiebre, tos o dificultad para respirar, pero no ha estado cerca de nadie que conozca que tiene COVID-19, la probabilidad de que tenga COVID-19 es bastante baja. COVID-19 está circulando en algunas comunidades en Washington, pero varios otros virus respiratorios están circulando en Washington también.

¿Debo ir a mi médico y hacerme la prueba de COVID-19?

Si tienes alguna de las condiciones que pueden aumentar el riesgo de contraer una infección viral grave (de 60 años o más, estás embarazada o tienes condiciones médicas), llame al consultorio de su médico y pregunte si necesita ser evaluado en persona. Es posible que quieran monitorear su salud más de cerca o hacerle prueba para detectar la gripe.

Si usted no tiene una condición de alto riesgo y sus síntomas son leves, no necesita ser evaluado en persona y no necesita hacerse la prueba de COVID-19. Actualmente no hay medicamentos para tratar COVID-19.

¿Qué debo hacer para evitar que mi infección se propague a mi familia y a otras personas de la comunidad?

Quédese en casa, excepto para recibir atención médica

Debe restringir las actividades fuera de su hogar, excepto para recibir atención médica. No vaya al trabajo, a la escuela o a las áreas públicas. Evite el uso del transporte público, el uso compartido de viajes o los taxis.

Sepárese de otras personas y animales en su hogar.

Personas: Cuanto más se pueda, debe permanecer en una habitación específica y lejos de otras personas en su hogar. Además, debe usar un baño separado, si está disponible.

Animales: Debe restringir el contacto con mascotas y otros animales mientras esté enfermo. Cuando sea posible, pida a otro miembro de su hogar que cuide de sus animales mientras esté enfermo; si debe cuidar de su mascota, lávese las manos antes y después de interactuar con las mascotas y use una mascarilla. Consulte [COVID-19 y Animales](#) para obtener más información.

Llame con anticipación antes de visitar a su médico

Si tiene una cita médica, llame al proveedor de atención médica y dígame que tiene o puede tener COVID-19. Esto ayudará al consultorio del proveedor de atención médica a tomar medidas para evitar que otras personas se infecten o expongan.

Use una mascarilla

Debe usar una mascarilla cuando esté cerca de otras personas (por ejemplo, compartir una habitación o vehículo) o mascotas y antes de entrar en la oficina de un proveedor de atención médica. Si usted no es capaz de usar una máscara facial (por ejemplo, porque causa problemas para respirar), entonces las personas que viven con usted no deben estar en la misma habitación con usted, o deben usar una máscara facial si entran en su habitación.

Cúbrase la tos y los estornudos

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tose o estornude. Tire los tejidos usados en un cubo de basura forrado; lávese inmediatamente las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos o limpie las manos con un desinfectante de manos que contiene al menos 60 a 95% de alcohol, cubriendo todas las superficies de las manos y frotándolas hasta que se sientan secas. Si las manos están visiblemente sucias es preferible lavar con agua y jabón.

Evite compartir artículos personales para el hogar

No debe compartir platos, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas en su hogar. Después de usar estos artículos, deben lavarse a fondo con agua y jabón.

Límpiese las manos a menudo

Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, límpielas las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol, cubriendo todas las superficies de las manos y frotándolas hasta que se sientan secas. Se prefiere el jabón y el agua si las manos están visiblemente sucias. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

Limpie todas las superficies "de alto toque" todos los días

Las superficies de alto toque incluyen mostradores, mesas, manija de puertas, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche. Además, limpie las superficies que puedan tener sangre, heces o líquidos corporales. Utilice un aerosol de limpieza para el hogar o una toallita, de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta. Las etiquetas contienen instrucciones para un uso seguro y eficaz del producto de limpieza, incluidas las precauciones que debe tomar al aplicar el producto, como usar guantes y asegurarse de que tiene una buena ventilación durante el uso del producto.

Monitorea tus síntomas

Busca atención médica inmediata si tu enfermedad está empeorando (por ejemplo, dificultad para respirar). Antes de buscar atención, llame a su proveedor de atención médica y dígame que tiene, o está siendo evaluado para, COVID-19. Póngase una mascarilla antes de entrar en las instalaciones. Estos pasos ayudarán al consultorio del proveedor de atención médica a evitar que otras personas en la oficina o la sala de espera sean infectadas.

Si tiene una emergencia médica y necesita llamar al 911, notifique al personal que tiene o puede tener COVID-19. Si es posible, póngase una mascarilla antes de que lleguen los servicios médicos de emergencia.

Descontinuar el aislamiento del hogar

Si tiene fiebre, tos o dificultad para respirar y no ha estado cerca de nadie que haya sido diagnosticado con COVID-19, debe permanecer alejado de los demás hasta 72 horas después de que la fiebre haya desaparecido y los síntomas mejoren.

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Sordos o con dificultades auditivas, llame al 711 ([Washington Relay](#)) o envíe correo electrónico Civil.rights@doh.wa.gov.