

Esta es una situación en rápida evolución. Las recomendaciones se actualizarán y compartirán a medida que haya nueva información disponible.

Esta guía es para el público en general. Los dueños de negocios/supervisores del lugar de trabajo deben utilizar estas pautas en entornos no médicos.

Si TIENE, ESTÁ SIENDO EVALUADO (o ha hecho la prueba) O TIENE SÍNTOMAS CONSISTENTES CON COVID-19, debe:

- Quedase en casa excepto para recibir atención médica. No vaya al trabajo, la escuela o las áreas públicas, y no use transporte público o taxis.
- Llame con anticipación antes de visitar a su médico. Informe al proveedor de atención médica que tiene, o está siendo evaluado para COVID-19.
- Sepárese de los demás en el hogar.
- Use un cubrebocas cuando esté en la misma habitación con otras personas y cuando visite a un proveedor de atención médica, si es posible.
- Cubra sus toses y estornudos
- Lávese las manos y evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Evite compartir artículos para el hogar como platos, tazas, utensilios para comer y sábanas.
- Controle sus síntomas y busque atención médica si su enfermedad está empeorando.

Si ha dado positivo por COVID-19, incluidos síntomas **tempranos o leves, debe estar aislado y mantenerse alejado de los demás hasta que:**

- No ha tenido fiebre durante al menos 72 horas (tres días completos sin fiebre sin el uso de medicamentos que reducen la fiebre) **Y**
- Otros síntomas han mejorado (por ejemplo, como la tos o la falta de aire han mejorado) **Y**
- Han transcurrido al menos 10 días desde que comenzaron sus síntomas.

Si desarrolla **síntomas de COVID-19, incluidos los síntomas tempranos o leves, y no se prueba o resulta negativo**, debe estar aislado y mantenerse alejado de los demás hasta que:

- No ha tenido fiebre durante al menos 72 horas (tres días completos sin fiebre sin el uso de medicamentos que reducen la fiebre) **Y**
- Otros síntomas han mejorado (por ejemplo, como la tos o la falta de aire han mejorado)

Si VIVE con alguien que tiene COVID-19, debe:

- Quedarse en casa durante 14 días después de separarse de la persona enferma, excepto para obtener atención médica esencial, recetas médicas y alimentos: use una cubierta facial cuando salga de su casa. No vaya al trabajo, a la escuela ni a ninguna área pública (p. Ej., Centros comerciales, cines, estadios).
- Tenga solo personas en el hogar que sean esenciales para brindar atención a la persona; otros miembros del hogar deben permanecer en otro hogar o lugar de residencia. Si esto no es posible, deben permanecer en otra habitación y estar separados de la persona tanto como sea posible.
- Limpie todas las superficies de "alto contacto", como mostradores, mesas, manijas de las puertas, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche con una solución de cloro diluido o un desinfectante doméstico que diga "aprobado por la EPA".
 - Para hacer una solución de lejía diluida, agregue 1 cucharada de lejía a 1 litro de agua.
- Evite compartir artículos del hogar como platos, tazas, utensilios para comer y ropa de cama.

- Cubra su tos y estornude.
- Lávese las manos y evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Obsérvese a sí mismo y a otros miembros del hogar para detectar estos signos y síntomas. Llame a su médico si presenta síntomas:
 - Fiebre. Tómese la temperatura dos veces al día.
 - Tos
 - Falta de aliento o dificultad para respirar.
 - Otros síntomas: escalofríos, dolores corporales, dolor de garganta, dolor de cabeza, diarrea, náuseas/vómitos y secreción nasal.

Si **HA TENIDO CONTACTO CERCANO** (definido como estar a menos de 6 pies de la persona durante 15 minutos o más) con alguien que hizo la prueba o tiene síntomas consistentes con COVID-19, debe:

- Quedarse en casa durante 14 días después de separarse de la persona enferma, excepto para obtener atención médica esencial, recetas médicas y alimentos: use una cubierta facial cuando salga de su casa. No vaya al trabajo, a la escuela ni a ninguna área pública (por ejemplo, centros comerciales, peluquerías, etc.)
- Limpie todas las superficies de "alto contacto", como mostradores, mesas, manijas de las puertas, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche con una solución de cloro diluido o un desinfectante doméstico que diga "aprobado por la EPA".
 - Para hacer una solución de lejía diluida, agregue 1 cucharada de lejía a 1 litro de agua.
- Evite compartir artículos del hogar como platos, tazas, utensilios para comer y sábanas.
- Cubra su tos y estornude.
- Lávese las manos y evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Use una cubierta facial cuando esté cerca de otros.
- Obsérvese a sí mismo y a otros miembros del hogar para detectar estos signos y síntomas:
 - Fiebre. Tómese la temperatura dos veces al día.
 - Tos
 - Falta de aliento o dificultad para respirar.
 - Otros síntomas: escalofríos, dolores corporales, dolor de garganta, dolor de cabeza, diarrea, náuseas/vómitos y secreción nasal.

Si ha tenido **contacto con una persona asintomática (que no muestra síntomas) que ha tenido contacto con una persona sintomática (que muestra síntomas)**, debe:

- Continuar con las actividades diarias normales mientras sigue las recomendaciones generales, como lavarse las manos con frecuencia, desinfectar regularmente las superficies de alto contacto, cubrirse la tos y los estornudos y mantenerse alejado de las personas enfermas.

Si tiene **contacto con una persona asintomática (que no muestra síntomas) que ha viajado recientemente a un área con transmisión local**, debe:

- Continuar con las actividades diarias normales mientras sigue las recomendaciones generales, como lavarse las manos con frecuencia, desinfectar regularmente las superficies de alto contacto, cubrirse la tos y los estornudos y mantenerse alejado de las personas enfermas.

Si desarrolla señales de advertencia de emergencia para COVID-19, busque atención médica de inmediato.

Las señales de advertencia de emergencia incluyen*:

- Dificultad para obtener suficiente aire
- Dolor en el pecho
- Cambio en el estado de alerta o capacidad de respuesta
- Labios o cara azulada
- Respiración rápida

*Esta lista **no** es del todo inclusiva. Consulte a su proveedor médico para cualquier otro síntoma que sea grave o preocupante.

Antes de ir a su cita médica, **asegúrese de informarle a su proveedor de atención médica sobre su contacto cercano** con alguien que se confirme que tiene o está siendo evaluado por COVID-19. Esto ayudará a que el consultorio del proveedor de atención médica tome medidas para evitar que otras personas se infecten.

Los empleadores **NO DEBEN** exigir la prueba de COVID-19 como condición para regresar al trabajo a menos que lo indique el Departamento de Salud del Condado Pima.

¿Preguntas o inquietudes sobre COVID-19? Marque 2-1-1

Para obtener más información, visite <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/> O www.pima.gov/covid19