

Asesoramiento sobre el contacto cercano para personas que se someten a pruebas del COVID-19

8 de mayo, 2020

Alguien con quien vive o con quien tuvo contacto cercano (menos de 6 pies de distancia por al menos 10 minutos) tiene COVID-19. Recibir este aviso NO significa que tiene COVID-19. Pero por haber estado expuesto, es posible que se haya infectado.

Pueden transcurrir **de 2 a 14 días** para que los síntomas del **COVID-19** se desarrollen después de la última fecha de exposición, y algunas personas infectadas nunca desarrollan síntomas o solo tienen síntomas leves. Usted podría estar infectado aún cuando no muestre síntomas. Esa es la razón de hacerle la prueba hoy.

Salud pública - Seattle y el condado de King quieren protegerle a usted, a su familia, a sus amigos y a nuestra comunidad. Para evitar la propagación del **COVID-19**, le pedimos que tome las siguientes medidas*:

Llame a su médico si comienza a sentir síntomas del COVID-19

- Los síntomas comunes incluyen tos, falta de aire o dificultad para respirar, fiebre de 100° F/38° C o más, dolor de cabeza, dolor de garganta, escalofríos, pérdida reciente del gusto u olfato y dolores musculares.
- **NO vaya al consultorio de su médico directamente.** Llame primero para determinar si su médico quiere verle o hablar por teléfono o por videoconferencia.
- **Llame al 9-1-1 si tiene problemas para respirar, dolor persistente o presión en el pecho, si se siente confundido de manera inusual o si se siente con una incapacidad de responder, o si sus labios o cara tienen un tinte azul o púrpura.**
- Si no tiene un médico, llame al **Centro de atención telefónica COVID-19 del Condado de King** al 206-477-3977 entre las 8 AM y las 7 PM.

Cómo aislarse y ponerse en cuarentena -- Ayude a prevenir la propagación del **COVID-19** permaneciendo aislado o en cuarentena:

- **El aislamiento** es para las personas que tienen COVID-19 y que necesitan mantenerse alejadas de otros para evitar infectarlos.
- **La cuarentena** es para las personas que han estado expuestas al COVID-19 y que podrían estar infectadas. La cuarentena significa mantener en casa a esas personas, observar si presentan síntomas y evitar que transmitan la infección a otros si es que están infectados.

Quédese en casa

- **Quédese en casa**, excepto para recibir atención médica.
- **Llame con anticipación antes de visitar a su médico** y dígame que estuvo expuesto al **COVID-19**.
- **Si tiene una emergencia médica, llame al 9-1-1.**
- Use una mascarilla/cubrebocas de tela si sale de su casa.

Limite el contacto con otras personas

- **Manténgase al menos a 6 pies de distancia de los demás, incluso en casa.**
- **Use una mascarilla/cubrebocas de tela** si necesita estar cerca de otras personas o animales.
- **Evite el contacto con cualquier persona con alto riesgo de complicaciones graves del COVID-19, incluidas** las personas mayores de 60 años, mujeres embarazadas, personas con presión arterial alta, enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer, enfermedad renal (o en diálisis),

<ul style="list-style-type: none"> No use el transporte público, taxis o los programas que coordinan a usuarios para compartir vehículos. Pídale a otra persona que haga sus compras o que le envíen alimentos a su hogar. 	<p>enfermedades pulmonares como el enfisema u otras condiciones médicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> No tenga visitas en su casa. No agarre mascotas u otros animales.
<p>Practique hábitos saludables</p> <ul style="list-style-type: none"> Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón por 20 segundos por lo menos. Cúbrase con un pañuelo o manga cuando tosa o estornude. 	<p>Evite o limite el contacto con personas que tienen COVID-19</p> <ul style="list-style-type: none"> Si es posible, evite o limite estar en la misma habitación. Si es posible, use un baño separado. No comparta artículos para el hogar personales (cubiertos/utensilios, platos, tazas, comida, bebidas, toallas, ropa de cama, etc.). No coma alimentos preparados por alguien que tiene COVID-19. No tenga contacto sexual con alguien que tiene COVID-19.
<p>Limpie su casa</p> <ul style="list-style-type: none"> Limpie con frecuencia las superficies de uso común, como las encimeras/barras de cocina y el baño, con un limpiador desinfectante. Lave bien la ropa. Lávese las manos después de manipular la ropa sucia. 	<p>Si comienza a presentar síntomas, llame a las personas con las que tuvo contacto cercano durante los 2 días anteriores a su prueba</p> <ul style="list-style-type: none"> Infórmeles que es posible que hayan estado expuestos al COVID-19 y pídeles que se mantenga en observación para detectar síntomas. El contacto cercano incluye estar a 6 pies de distancia de otra persona por lo menos por 10 minutos O estar en contacto directo con la saliva u otras secreciones corporales de una persona con COVID-19 (por ejemplo, toser, besarse, compartir utensilios/cubiertos, etc.).

Prueba para el COVID-19– Hoy se está haciendo pruebas para el COVID-19. Los resultados le ayudarán a adaptar lo que hace y proteger a los demás.

Si el resultado es positivo:

- Esto significa que tiene COVID-19
- Evite a las personas que no hayan resultado positivas en la prueba del COVID-19.
- Aún puede contagiar a otros del COVID-19 incluso si no presenta síntomas
- NO necesita evitar a las personas en su casa que ya han sido diagnosticadas con COVID-19.
- Manténgase en aislamiento y siga las instrucciones de este documento.

El tiempo de aislamiento depende de sus síntomas:

<p>Si no tiene síntomas, manténgase aislado por:</p> <ul style="list-style-type: none"> Al menos 10 días después de que hayan recolectado la muestra para su prueba. Y limite el contacto con otras personas, use una cubierta de tela para la cara y continúe manteniéndose a 6 pies de 	<p>Si tiene o desarrolla síntomas, manténgase aislado por:</p> <ul style="list-style-type: none"> Al menos 10 días después de que aparecieron los síntomas Y espere hasta que no haya tenido fiebre durante al menos 3 días (72 horas) sin el uso de medicamentos que reduzcan la fiebre, como Tylenol o ibuprofeno Y que hayan mejorado la tos y su respiración.
--	---

<p>distancia de los demás durante 3 días más (72 horas).</p>	
--	--

Si su resultado es negativo:

- Un resultado negativo **no es evidencia** de que no tiene COVID-19. La prueba no siempre identifica a las personas infectadas.
- Manténgase en observación por si se presentan síntomas y permanezca en cuarentena, siguiendo las instrucciones de este documento.

El tiempo que permanezca en cuarentena depende de su exposición:

<p>Si alguien en su casa tiene COVID-19, permanezca en cuarentena por 14 días más DESPUÉS de que el miembro de su hogar con COVID-19 haya terminado su aislamiento. Si más de una persona en su casa fue diagnosticada con COVID-19, debe permanecer en cuarentena hasta por 14 días más después de que la última persona con COVID-19 haya terminado su aislamiento.</p>	<p>Si tuvo contacto con alguien con COVID-19 que no vive con usted, permanezca en cuarentena por 14 días después de que tuvo el contacto cercano con esa persona.</p>
--	--

Mensajes de texto de Salud Pública - Seattle y el condado de King

- Los mensajes de texto se enviarán desde el número **844-766-4466**.
- Los mensajes se usarán para enviar información sobre las pruebas y los recursos del COVID-19.
- Si recibe un mensaje de texto por parte de este número, responda por favor.

Para obtener más información

- Si tiene preguntas médicas o sobre la cuarentena o necesita ayuda con cosas como ir de compras para que usted se pueda quedar en casa, comuníquese con el **Centro de atención de llamadas COVID-19 del Condado de King al 206-477-3977**. El centro de llamadas tiene personal disponible de 8 a.m. a 7 p.m., los 7 días de la semana. Hay intérpretes y TTY disponibles si los solicita.
- **Visite:** www.kingcounty.gov/covid
- Para obtener más información sobre las opciones de licencia familiar para faltar al trabajo con goce de sueldo visite: <https://paidleave.wa.gov/coronavirus/> .

*El 23 de marzo, el gobernador Jay Inslee emitió la orden Quédate en casa – Mantente sano. La orden pide a todos los habitantes de Washington que se queden en casa, excepto para realizar actividades esenciales. Para obtener más información visite: coronavirus.wa.gov

Pruebas realizadas en UW Medicine

Si usted realizó su prueba en UW Medicine, regístrese en el portal para pacientes de UW Medicine para obtener sus resultados. Podría tomar de uno a dos días recibir los resultados de su prueba, aunque es posible que estén disponibles antes de ese tiempo. Salud Pública será la organización principal que hará un seguimiento de sus resultados y le informará sobre cuales son los pasos a seguir, como se describe anteriormente.