

## QUÉ HACER SI USTED SOSPECHA QUE PODRÍA TENER COVID-19

En le momento actual, hay una propagación global del virus Covid-19, afectando gravemente a Oregón y el resto de los Estados Unidos. Esto significa que usted puede estar expuesto a este virus, incluso si usted no ha estado en contacto cercano con alguien que ha dado positivo.

**Si ha estado en contacto con personas con Covid positivo en las últimas dos semanas, haga lo siguiente incluso si no tiene ningún síntoma de enfermedad:**

- Llame a su proveedor de atención médica para ver si debe hacerse la prueba. Si no tiene un proveedor, llame a la línea de ayuda de Tillamook County Covid-19 al (503) 842-3940. Haga saber a su proveedor o a la línea de ayuda que ha estado en contacto cercano con una persona que dio positivo. Si se hace la prueba, espere 3-4 días después de estar expuesto al virus antes de tomar el examen.



**Quédate en casa** durante 14 días después de la última fecha en la que estuviste cerca de la persona que dio positivo.

- Sí necesita salir, quédese al menos a 6 pies de distancia de los demás y manténgase alejado de los lugares concurridos. Asegúrate de llevar una mascarilla en todo momento.
- Manténgase alejado de las personas que están en mayor riesgo de enfermarse de Covid-19, como personas mayores, personas con sistemas inmunitarios debilitados, personas con enfermedad pulmonar, diabetes u otras enfermedades crónicas.
- Tome su temperatura dos veces al día y observe los síntomas que se enumeran a continuación durante 14 días.



**Para todos: estar alerta si hay presencia de síntomas, incluso si usted no ha estado expuesto al virus a su conocimiento.**



- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Dolor de garganta
- Dificultad para respirar o dificultad spiración
- Dolor muscular o corporal

- jaqueca
- Nueva pérdida del sentido del gusto o del olfato
- Congestión o esroteo

**Si presenta alguno de los síntomas antes mencionados, haga lo siguiente:**

- Llame a su proveedor de atención médica y describa sus síntomas, para ver si debe hacerse la prueba o ser atendido para recibir atención médica. Si ha estado en contacto con una persona que dio positivo, hágale saber también. Si no tiene un proveedor de atención médica, llame a la línea de ayuda de Tillamook County Covid-19 al (503) 842-3940 para obtener ayuda.



- **Quédese en casa** a menos que un profesional de la salud le diga lo contrario. No utilice el transporte público, no conduzca acompañado, no tome taxis, y ausentarse del trabajo o la escuela.
- Aíslese en su habitación, lejos de otras personas y mascotas. Si es posible, utilice un baño independiente. Si necesitas estar cerca de otras personas o animales dentro o fuera de tu casa, use una mascarilla.
- Comunique a sus contactos cercanos que pueden haber estado expuesto al Covid-19. Si está infectado, podría propagar el virus a partir de 2 días antes de los síntomas.
- Una persona infectada puede propagar el virus hasta por 14 días, así que asegúrese de seguir estas prácticas durante 2 semanas después de que aparezcan los síntomas por primera vez.
- Recuerde, si se le hace la prueba y esa prueba ha sido hecha demasiado pronto, puede dar negativo incluso si tiene el virus, porque el número de virus puede ser demasiado bajo para detectarlo. Además, todas las pruebas tienen falsos negativos, lo que podría inducir a pensar que no se está infectado cuando realmente se está.

**Si usted está enfermo con Covid-19, preste atención a estas señales o síntomas que indican caso de emergencia y busque atención médica de inmediato:**

- Dificultad para respirar
- Dolor persistente o presión en el pecho
- Dificultad para despertar o permanecer despierto
- Labios o cara azulados

**Llame al 911 o llame con anticipación a su centro de emergencia local:** Notifique al operador que está buscando atención para alguien que tiene o puede tener Covid-19.



Esta información es de la Autoridad de Salud de Oregón y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos, y fue preparada por el Grupo de Información de Salud Pública ([citizenhealthandsafety@gmail.com](mailto:citizenhealthandsafety@gmail.com)) de Tillamook del Norte. 12/18/2020