

Qué debe hacer si tiene COVID-19

10/4/2022

Si tiene COVID-19 puede contagiar a otros, incluso si no tiene síntomas o fue vacunado. Es importante que se separe (aísle) de otras personas y siga las recomendaciones que se presentan más abajo.

Si necesita cuidado médico, siga las instrucciones que se presentan en la última página. Es posible que pueda obtener un medicamento si sus síntomas de COVID-19 son leves o moderados y tiene un alto riesgo de enfermarse gravemente. Visite [COVID-19 Medication Options \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/meds.html\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/meds.html) para más información.

Sepárese (aíslese) de otras personas.

- **Quéedese en casa y alejado de otros (aislado) durante al menos cinco días completos a partir del inicio de los síntomas. Si no tiene síntomas, quéedese en casa durante cinco días completos a partir de la fecha en la que se hizo la prueba.** Más abajo, encontrará más información acerca del tiempo que debe quedarse en casa.
- **Utilice una mascarilla de buena calidad, bien ajustada al rostro** cuando tenga que estar alrededor de otras personas, inclusive cuando esté en casa.
- Quéedese en una habitación **separado del resto de los miembros de su hogar** y utilice un **baño separado**, de ser posible.
- Tome medidas, como abrir las ventanas para **mejorar el flujo de aire dentro de su casa.**
- **Indíquele a su médico** que tiene COVID-19 si es una persona mayor, tiene debilitado el sistema inmunológico o tiene alguna afección médica. Es posible que le recomiende un tratamiento o tenga instrucciones específicas para usted.
- **Avíseles a las personas con las que ha estado en contacto cercano** que pueden haber estado expuestas al COVID-19.

Cuánto tiempo debe quedarse en casa

Para las personas que pueden utilizar una mascarilla bien ajustada al rostro



QUÉ DEBE HACER SI TIENE COVID-19

- Durante 10 días completos, utilice una mascarilla de buena calidad, bien ajustada al rostro cuando esté con otras personas, inclusive dentro de la casa.
- Si tiene síntomas:
 - Quédese en casa hasta que se cumplan en su totalidad las siguientes tres condiciones:
 1. Hayan transcurrido **5 días completos** desde el momento en que empezó a sentirse enfermo.
y
 2. No haya tenido fiebre durante al menos 24 horas sin necesidad de tomar medicamento para reducir la fiebre.
y
 3. Se sienta mejor.
- Si no tiene síntomas:
 - Quédese en casa y alejado de otras personas durante al menos **5 días completos a partir de la fecha en la que se hizo la prueba.**
 - Si desarrolla síntomas, su primer día con síntomas es su nuevo día cero. Refiérase a la sección anterior para saber qué debe hacer si tiene síntomas.

Después de que finalice su período de aislamiento, haga lo siguiente hasta el día 10:

- Utilice una mascarilla de buena calidad, bien ajustada al rostro cuando esté con otras personas, inclusive dentro de la casa.
- Manténgase alejado de aquellas personas que tienen alto riesgo de enfermarse gravemente por COVID-19 hasta al menos el día 11.
- No vaya a sitios donde tenga que quitarse la mascarilla (como gimnasios y restaurantes, por ejemplo) y evite comer cerca de otras personas cuando esté en casa o en el trabajo. Visite [If You Are Sick or Test Positive \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html) para obtener información acerca de cómo utilizar las pruebas de COVID-19 para determinar si puede dejar de usar la mascarilla antes del día 11.
- Evite viajar. Utilice una mascarilla de buena calidad, bien ajustada al rostro, si tiene que viajar después de finalizado el período de aislamiento.

ESCRIBA AQUÍ SU INFORMACIÓN PARA SABER CUÁNDO PUEDE REGRESAR A SUS ACTIVIDADES NORMALES.

Si tiene síntomas:

Mis síntomas comenzaron el _____ (escriba la fecha) Me siento mejor y no he tenido fiebre en 24 horas. Tengo que quedarme en casa y alejado de otras personas hasta el _____ (5 días después del inicio de los síntomas). Tengo que seguir usando la mascarilla cuando esté alrededor de otras personas y limitar ciertas actividades hasta el _____ (10 días después del inicio de los síntomas).

Si no tiene síntomas:

Salí positivo para COVID-19 el _____ (escriba la fecha), pero no tengo síntomas. Tengo que quedarme en casa hasta el _____ (5 días después de la fecha de su prueba). Tengo que usar la mascarilla cuando esté alrededor de otras personas y limitar ciertas actividades hasta el _____ (10 días después de la fecha de la prueba).

Para las personas que no pueden utilizar una mascarilla

Este grupo incluye a las personas menores de 2 años, las que tienen ciertas discapacidades y aquellas que no pueden utilizar una mascarilla continuamente cuando estén alrededor de otras personas.



- Quéedese en casa durante al menos 10 días completos a partir del momento en que se sintió enfermo o dio positivo para la prueba.

Las personas que tengan dificultad para luchar contra la enfermedad o que estén moderada o gravemente enfermas

Quéedese en casa (aislado) durante al menos 10 días si tiene lo siguiente:

- enfermedad moderada (está corto de aliento o tiene dificultad para respirar) o
- enfermedad grave (estuvo hospitalizado) debido a COVID-19 o
- sistema inmunológico debilitado (no le ha sido fácil luchar contra la enfermedad).

Pídale a su médico que lo aconseje si su organismo tiene problemas para luchar contra la enfermedad o si no está seguro de que sus síntomas sean moderados o graves.

Utilice una mascarilla de buena calidad, bien ajustada al rostro cuando tenga que estar alrededor de otras personas, inclusive cuando esté en casa.

Tal vez sea necesario que se haga la prueba para determinar cuándo puede estar alrededor de otras personas de nuevo.

Visite [If You Are Sick or Test Positive \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html) para obtener más información acerca de quedarse en casa, autopruebas y uso de mascarillas.

SI SUS SNTOMAS EMPEORAN, TIENE DIFICULTAD PARA RESPIRAR O NECESITA CUIDADO MÉDICO:

Comuníquese con su médico. De ser posible, llame antes de visitar una clínica u hospital.

Si necesita atención médica de emergencia en cualquier momento durante el período de aislamiento, llame al 911 e infórmeles que fue diagnosticado con COVID-19.



Minnesota Department of Health | health.mn.gov | 651-201-5000 | 625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

Comuníquese con health.communications@state.mn.us para solicitar un formato alternativo. (Spanish)