

Qué hacer si ha tenido contacto cercano con una persona con COVID-19

Para su propia protección, la de su familia y de su comunidad, debe apartarse de los demás, hacerse la prueba y ver si desarrolla síntomas como fiebre, tos, falta de aire, escalofríos, dolor de cabeza, dolores musculares, dolor de garganta, fatiga, congestión o pérdida del gusto o del olfato. Salvo que en los últimos tres meses le haya dado positiva una prueba de laboratorio de COVID-19, cumpla con estas instrucciones durante un mínimo de 14 días, a partir del día en que estuvo en contacto con la persona que tiene COVID-19.

Apártese de los demás



Permanezca en casa. Si necesita atención médica, es importante que siga las instrucciones que mencionamos a continuación. No vaya a trabajar, a clases, ni a ningún otro lugar fuera de su hogar.



Manténgase alejado de las personas que tienen un riesgo alto de enfermarse gravemente con el COVID-19, incluyendo adultos mayores, los que están reclusos en instituciones de cuidados a largo plazo, las personas que sufren enfermedades subyacentes como asma, diabetes, enfermedades del corazón y del hígado, y obesidad grave; y las que tienen el sistema inmunológico debilitado.



Si se enferma, apártese de los demás habitantes de su hogar. Si es posible, permanezca en una habitación específica y alejado de todos. Use un baño separado, si está disponible.



No use ningún medio de transporte público o compartido (como Uber o Lyft), ni taxis.



Use una mascarilla cuando necesite estar cerca de otras personas y cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo descartable cuando tosa o estornude. Lávese las manos cuidadosamente.



Evite compartir los utensilios caseros. No use los mismos alimentos, platos, vasos, copas, cubiertos, toallas o sábanas que las demás personas de su hogar. Después de usarlos, lávelos cuidadosamente con agua y jabón.



Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante un mínimo de 20 segundos, o use un gel antiséptico con una base de alcohol de, cuando menos, 60%. Evite tocarse la cara si no se ha lavado las manos.

Hágase la prueba



Contacte a su profesional de la salud o visite [el sitio en la Web de Respuesta a COVID-19 de Minnesota \(Minnesota COVID 19\): \(https://mn.gov/covid19/for-minnesotants/if-sick/testing-locations/index.jsp\)](https://mn.gov/covid19/for-minnesotants/if-sick/testing-locations/index.jsp) donde encontrará el horario en el que se hacen las pruebas y las ubicaciones que le quedan más cercanas. Hágase la prueba incluso si no tiene síntomas. Si los resultados de su prueba son positivos, siga las recomendaciones que se han emitido para casos de COVID-19. Puede ser necesario que tenga que permanecer en casa durante un lapso de más de 14 días. Incluso si el resultado de su prueba es negativo, tendrá que quedarse en su casa durante 14 días. Si desarrolla síntomas luego de haber tenido un resultado negativo a la prueba, vuelva a hacérsela.

Monitoree sus síntomas



Si desarrolla síntomas, apártese de los demás y siga las recomendaciones de salud pública de quedarse en casa cuando sea sintomático.



Minnesota Department of Health | health.mn.gov | 651-201-5000
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975
Contacte a health.communications@state.mn.us para solicitar otro formulario.

23/07/2020 (Spanish)