

# Tres medidas clave que debe tomar mientras espera el resultado de la prueba del COVID-19

Para ayudar a detener la propagación del COVID-19, tome estas **3 medidas clave AHORA** mientras espera los resultados de la prueba:

## 1 Quéedese en casa y vigile su salud.

Quéedese en casa y vigile su salud para ayudar a proteger a sus amigos, familiares y otras personas de posiblemente contagiarles el COVID-19.

### Quéedese en casa y lejos de los demás:

- De ser posible, manténgase lejos de los demás, especialmente de quienes tengan mayor riesgo de enfermarse gravemente con el COVID-19, como los adultos de más edad y las personas con otras afecciones.
- Si ha tenido [contacto](#) con alguien con COVID-19, quéedese en casa y lejos de los demás por 14 días después de su último [contacto](#) con esa persona. Siga las recomendaciones de us departamento de salud pública local si debe ponerse en cuarentena.
- Si tiene fiebre, tos u otros síntomas del COVID-19, quéedese en casa y lejos de los demás (excepto para recibir atención médica).



### Vigile su salud:

- Esté atento a si tiene fiebre, tos, dificultad para respirar u otros síntomas de COVID-19. Recuerde que los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición al COVID-19 y pueden incluir:
  - Fiebre o escalofríos
  - Tos
  - Falta de aliento o dificultad para respirar
  - Cansancio
  - Dolores en el cuerpo o músculos
  - Dolor de cabeza
  - Pérdida reciente del gusto o del olfato
  - Dolor de garganta
  - Congestión nasal o moqueo
  - Náuseas o vómitos
  - Diarrea



## 2 Trate de recordar las personas con las que ha estado cerca recientemente.

Si recibe un diagnóstico de COVID-19, un trabajador de salud pública podría llamarlo para saber cómo está de salud, hablar sobre las personas con las que haya estado cerca y preguntarle dónde pasó tiempo mientras podría haber transmitido el COVID-19 a otros. Mientras espera el resultado de la prueba del COVID-19, trate de recordar a las personas con las que estuvo cerca recientemente. Será información importante para darles a los trabajadores de salud si el resultado de la prueba es positivo.

**Complete la información en el reverso de esta página para ayudarlo a recordar a todas las personas con las que estuvo cerca.**

## 3 Responda la llamada telefónica del departamento de salud.

Si lo llama un trabajador de salud pública, responda la llamada para desacelerar la propagación del COVID-19 en su comunidad.

- Las conversaciones que tenga con personal del departamento de salud son **confidenciales**. Esto significa que su información personal y médica se mantendrá en privado y solo se compartirá con quienes podrían necesitarla, como su proveedor de atención médica.
- No revelaremos su nombre a quienes hayan estado en [contacto](#) con usted. El departamento de salud solo notificará a las personas con quienes usted haya estado en [contacto](#) cercano (a 6 pies o 2 metros durante más de 15 minutos) que podrían haber estado expuestas al COVID-19.



[cdc.gov/coronavirus-es](https://cdc.gov/coronavirus-es)

# Trate de recordar a las personas con las que haya estado cerca recientemente

Si el resultado de la prueba es positivo y recibe un diagnóstico de COVID-19, alguien del departamento de salud podría llamarlo para saber cómo está de salud, hablar sobre las personas con las que haya estado cerca y preguntarle dónde pasó tiempo mientras podría haber transmitido el COVID-19 a otros. Este formulario puede ayudarlo a recordar las personas con las que ha estado cerca recientemente; así estará listo si lo llama un trabajador de salud pública.

## Trate de recordar lo siguiente:

- ¿Ha ido a trabajar o estudiar?
- ¿Se ha reunido con otros (como haber salido a comer en un restaurante, haber salido a tomar unos tragos, haber ido a hacer ejercicio o a un gimnasio, haber invitado a amigos o familiares a su casa, haber trabajado como voluntario, o haber ido a una fiesta, una piscina o un parque)?
- ¿Ha ido a una tienda en persona (p. ej., una tienda de alimentos o un centro comercial)?
- ¿Ha ido a citas en persona (p. ej., un salón de belleza, una peluquería, un consultorio médico o de dentista)?
- ¿Ha viajado en auto con otros (p. ej., Uber o Lyft) o ha usado el transporte público?
- ¿Ha estado dentro de una iglesia, sinagoga, mezquita u otros lugares de culto?



## ¿Quién vive con usted?

**¿Quiénes han estado cerca de usted (a menos de 6 pies o 2 metros por un total de 15 minutos) en los últimos 10 días? (Si tiene más nombres de los que caben en el espacio, escríbalos en la parte de adelante de la hoja o en otra hoja).**

Nombre	Número de teléfono	Fecha de la última vez que los vio	Lugar donde los vio la última vez
--------	--------------------	------------------------------------	-----------------------------------

## ¿Qué ha hecho en los últimos 10 días con otras personas?

Actividad	Lugar	Fecha
-----------	-------	-------