



Notificación de Contacto con el COVID-19

Usted ha sido identificado como un contacto cercano de una persona o personas que han dado positivo a la nueva enfermedad del coronavirus 2019 ("COVID-19"). Esta exposición tuvo lugar durante el tiempo que se sabía que la persona estaba contagiosa.

Por favor, tome las siguientes medidas:

- a. Autocuarentena- permanezca en casa y no vaya al trabajo, la escuela y otros lugares públicos durante al menos 14 días desde el último día de exposición.
- b. Lo más posible, siga las guías para el distanciamiento social y manténgase al menos a 6 pies (2 metros) de distancia de otras personas en su hogar. Esto es particularmente importante si alguien en su hogar tiene un alto riesgo de enfermedad grave: adultos mayores de 65 años, aquellos con enfermedades crónicas y aquellos con sistemas inmunológicos más bajos. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/people-at-higher-risk.html>
- c. Evite compartir artículos personales con otras personas de su hogar, como platos, toallas y ropa de cama.
- d. Limpie todas las superficies que se tocan con frecuencia, como las cubiertas o barras, mesas y manijas de las puertas.
- e. Use aerosoles o toallitas de limpieza domésticos regulares de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta.
- f. Posponga todas las citas médicas no esenciales. Si tiene una cita médica crítica que no se puede llevar a cabo virtualmente, llame al proveedor de atención médica con anticipación y dígame que ha estado expuesto a una persona confirmada con el COVID-19.
- g. Monitoree sus síntomas cuidadosamente. Si desarrolla nuevos síntomas de COVID-19, considere ponerse en contacto con su proveedor de atención médica y hacerse la prueba de COVID-19. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>
- h. Considere hacerse la prueba de COVID-19 al final de la cuarentena de 14 días, incluso si no tiene síntomas. El período de incubación de COVID-19 es de 2-14 días, por lo tanto, una prueba negativa de COVID-19 antes de finalizar los 14 días puede no ser precisa.
- i. A menos que otros en su hogar también hayan estado expuestos al COVID-19, ellos no necesitan ponerse en autocuarentena.
- j. Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos o límpiense las manos con un desinfectante de manos de base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol.
- k. Cubra su tos y los estornudos.
- l. *** Para emergencias médicas, llame al 911 y notifique al personal de despacho que ha estado expuesto a COVID-19.**

***Si se le ha hecho la prueba de COVID-19 y está esperando los resultados, aíslese en su casa y espere que su proveedor de atención médica le contacte. Independientemente del resultado, por favor complete su autocuarentena de 14 días**

Para cualquier pregunta adicional sobre su atención médica, comuníquese con su proveedor de atención médica.