

COVID-19

QUÉ HACER SI SE SIENTE ENFERMO



1. Quédese en casa y llame a su médico, si es necesario.

La mayoría de las personas que se enferman a causa del COVID-19 se recuperarán sin necesidad de atención médica. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que se quede en casa si tiene síntomas leves, como fiebre y tos sin tener dificultad para respirar, falta de aliento o cambios en la detección de aromas o sabores. Puede llamar a su médico para ver si necesita atención médica.

- Algunas personas tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedad grave por COVID-19. Las personas con mayor riesgo deben llamar a su médico si presentan síntomas de fiebre o tos. Usted está en mayor riesgo si:
 - Tiene 65 años o más.
 - Vive en un asilo de ancianos o en un centro de cuidado a largo plazo.
 - Tiene una enfermedad de alto riesgo que incluye:
 - » Enfermedad pulmonar crónica o asma de moderada a grave.
 - » Enfermedades cardíacas con complicaciones.
 - » Sistema inmune débil.
 - » Obesidad grave — índice de masa corporal (IMC) de 40 o más.
 - » Otras afecciones médicas subyacentes, especialmente si no están bien controladas, como diabetes, insuficiencia renal o enfermedad hepáticas.

Las personas embarazadas deben ser monitoreadas, puesto que se sabe que están en riesgo de contraer una enfermedad viral grave. Sin embargo, hasta la fecha, los datos sobre el COVID-19 no han mostrado un mayor riesgo de desarrollar una enfermedad grave.

Llame a su doctor si tiene:

- Falta de aliento
- Dificultad para respirar
- Dolor o presión en el pecho
- Confusión
- Labios amoratados

La mayoría de las personas no necesitan una prueba.

Cuando salga de su casa para hacerse la prueba, podría exponerse al COVID-19 si aún no lo tiene. Si usted tiene el COVID-19, puede transmitirlo a otra persona, incluidas las personas que son de alto riesgo.

Su médico puede ayudarle a decidir si necesita un examen. No hay tratamiento para el COVID-19. Para las personas con síntomas leves que no necesitan atención médica, hacerse una prueba no cambiará lo que usted o su médico hacen.

Las pruebas son más importantes para las personas que están gravemente enfermas, personas hospitalizadas, las personas en entornos de alto riesgo como residencias de ancianos o centros de atención a largo plazo, y los trabajadores de la salud y otros socorristas que están cuidando a las personas con el COVID-19.



2. Aíslese.

Si usted está enfermo con COVID-19 o cree que podría tenerlo, debe quedarse en casa y separarse de otras personas en el hogar tanto como sea posible.

¿Cuándo puedo volver a mis actividades normales?

Puede dejar de aislarse cuando responda SI a TODAS las tres preguntas:

- ¿Han pasado al menos 10 días desde que tuvo síntomas inicialmente?
- ¿Ha estado sin fiebre durante tres días (72 horas) sin haber tomado algún medicamento para la fiebre?
- ¿Han mejorado sus otros síntomas?

Llame a su médico si sus síntomas están empeorando o si tiene alguna preocupación acerca de su salud.

¿Qué sucede si no estoy seguro si tengo el COVID-19?

Si tiene fiebre, tos y otros síntomas de enfermedad respiratoria, incluso si no es de COVID-19, debe aislarse como si tuviera el COVID-19. Esto reducirá el riesgo de enfermar a las personas que lo rodean.

¿Qué deben hacer los miembros de mi familia?

Cualquier persona en su hogar u otras personas que han estado en contacto cercano con usted deben permanecer en casa durante 14 días tanto como sea posible y monitorear sus síntomas.

El contacto cercano significa dentro de seis pies durante al menos 10 minutos. Si comienzan a tener síntomas de COVID-19, deben tomar las mismas medidas para evitar la propagación.

Los miembros de la familia que son trabajadores de la salud, socorristas u otras personas que son necesarias para responder a la pandemia del COVID-19 deben revisar la orientación de los CDC y consultar con sus empleadores sobre cuándo regresar al trabajo.

3. Manténgase informado.

Vidant ha establecido una línea de recursos comunitarios para la COVID-19 **(252-847-8000)** para preguntas generales sobre el COVID-19. También puede visitar vidanthealth.com/covid19.

- Visite ncdhhs.gov/coronavirus para obtener información del Departamentode Salud y Servicios Humanos de NC.
- Envíe el texto: COVIDNC al 898-211 para obtener actualizaciones por texto.
- Encuentre más información sobre qué hacer si usted está enfermo en cdc.gov/coronavirus.

