Actualizado el julio 20, 2020

¿Qué hacer si ha confirmado o si sospecha que tiene COVID-19?

Si da positivo en la prueba de COVID-19, o se enferma después de estar expuesto a alguien con COVID-19, puede ayudar a detener la propagación de COVID-19 a otros. Siga las pautas que se indican a continuación.

Síntomas de la COVID-19

Los síntomas comunes son fiebre, tos y falta de aire. Otros síntomas pueden incluir escalofríos, dolor muscular, dolor de cabeza, dolor de garganta y pérdida del gusto o del olfato.

Si se expuso a alguien que dio positivo en la prueba de COVID-19 y tiene estos síntomas, podría tener COVID-19. Comuníquese con su proveedor de atención médica para que le haga una prueba de COVID-19.

Participe en una entrevista de salud pública

Un entrevistador de salud pública se comunicará con usted si da positivo en la prueba de COVID-19, por lo general por teléfono. Le ayudará a entender qué hacer y qué apoyo está disponible.

Le pedirá los nombres y la información de contacto de las personas con las que ha tenido contacto cercano recientemente. Piden esta información para poder notificar a las personas que puedan haber estado expuestas. El entrevistador no compartirá su nombre con sus contactos cercanos.

Quédese en casa, excepto para recibir atención médica

Debe quedarse en casa, excepto para recibir atención médica. No vaya al trabajo, escuela o áreas públicas. Evite usar el transporte público, viajes compartidos o taxis. Pídale a sus amigos o familiares que hagan sus compras o use un servicio de entrega de productos a domicilio.

Llame antes de ir al médico

Infórmele a su proveedor de atención médica que tiene COVID-19, o que está siendo evaluado para COVID-19. Póngase un protector facial antes de entrar en el edificio. Estos pasos ayudarán a evitar que las personas que están en la oficina o en la sala de espera se enfermen.

Aíslese de las personas y los animales de su casa

- **Personas**: en la medida de lo posible, quédese en una habitación específica lejos de otras personas y use un baño separado si está disponible.
- **Animales**: limite el contacto con mascotas y otros animales. Si es posible, haga que un miembro de su familia los cuide. Si tiene que cuidar a un animal, use un protector facial y lávese las manos antes y después de interactuar con ellos. Consulte COVID-19 y los animales para obtener más información.

¿Durante cuánto tiempo debería aislarme?

1. Si se ha confirmado o sospecha que tiene COVID-19 y **tiene síntomas**, puede dejar de aislarse en casa cuando se cumpla lo siguiente:
    - han pasado al menos 24 horas sin fiebre sin usar medicamentos para reducir la fiebre; **Y**
    - sus síntomas hayan mejorado; **Y**
    - hayan pasado al menos 10 días desde que aparecieron sus síntomas por primera vez.
2. Si dio positivo en la prueba de COVID-19, pero **no ha tenido ningún síntoma**, puede dejar de aislarse en casa cuando se cumpla lo siguiente:
    - hayan pasado al menos 10 días desde la fecha de su primera prueba positiva de COVID-19; **Y**
    - no se haya enfermado de COVID-19.

Evite la propagación de la COVID-19

- **Use un protector facial de tela** cuando esté cerca de personas o mascotas, y antes de entrar al consultorio de un proveedor de atención médica. Si no puede usar un protector facial, las personas de su casa no deben estar en la misma habitación, o deben usar un protector facial si entran en su habitación.
- **Higienícese las manos con frecuencia.** Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no tiene agua y jabón, use desinfectante para manos a base de alcohol con al menos 60 % de alcohol. No se toque la cara con las manos sin lavar.
- **Cúbrase al toser y estornudar**. Tire los pañuelos usados y lávese las manos.
- **Limpie las superficies "de alto contacto" todos los días**, como mostradores, mesas, picaportes, instalaciones de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche. Utilice un aerosol o una toallita de limpieza doméstica y siga las instrucciones de la etiqueta.
- **No comparta artículos personales con nadie**, incluidos platos, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas o ropa de cama con personas o mascotas en su casa.

Controle sus síntomas

Busque ayuda médica rápidamente si sus síntomas empeoran (si tiene problemas para respirar, etc.). Si tiene una emergencia médica y necesita llamar al 911, dígale al operador que tiene o podría tener COVID-19. Si es posible, póngase un protector facial antes de que lleguen los servicios médicos de emergencia.

¿Cuál es la diferencia entre aislamiento y cuarentena?

- **Aislamiento** es lo que se hace si tiene síntomas de COVID-19 o si ha dado positivo en la prueba. Aislamiento significa que se queda en casa y alejado de los demás (incluidos los miembros de la familia) durante el período recomendado para evitar la propagación de la enfermedad.
- **Cuarentena** es lo que hace si ha estado expuesto a la COVID-19. Cuarentena significa que se queda en casa y alejado de los demás durante el período recomendado, en caso de que esté infectado y sea contagioso. La cuarentena se convierte en aislamiento si más tarde da positivo en la prueba de COVID-19 o desarrolla síntomas.

Hay más información disponible para los miembros de su familia, parejas íntimas y cuidadores.

Más información y recursos sobre la COVID-19

Manténgase al día sobre la situación actual de la COVID-19 en Washington, las proclamaciones del Governor Inslee, los síntomas, cómo se propaga y cómo y cuándo las personas deben hacerse la prueba. Consulte nuestras Preguntas frecuentes para obtener más información.

El riesgo de contraer la COVID-19 no está relacionado con la raza, la etnia o la nacionalidad. El estigma no ayudará a combatir la enfermedad. Comparta información precisa con otros para evitar que se propaguen rumores y datos erróneos.

¿Tiene preguntas sobre la COVID-19? Llame a nuestra línea directa al **1-800-525-0127 y presione #**. Para recibir servicios de interpretación, diga su idioma cuando le respondan la llamada. **Horario de atención de la línea directa**: de 6:00 a. m. a 10:00 p. m. de lunes a viernes, y de 8:00 a. m. a 6:00 p. m. los fines de semana. Si tiene preguntas sobre su salud, pruebas de COVID-19 o resultados de pruebas, comuníquese con su proveedor de atención médica.