

Qué hacer si estuvo posiblemente expuesto a alguien con COVID-19

Si ha estado expuesto a la COVID-19, o cree que lo ha estado, puede ayudar a prevenir la propagación del virus a otras personas en su casa y en su comunidad. 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.

¿Cómo sé si he estado expuesto a la COVID-19?

Puede exponerse cuando entra en contacto directo con las secreciones (gotitas) de alguien que tiene COVID-19 (por la tos o un estornudo, un beso, compartir utensilios, etc.). Las personas a menudo se exponen por un miembro de la familia o a través del contacto cercano con otra persona. El contacto cercano significa que usted ha estado a menos de 6 pies de distancia de alguien con COVID-19 durante 15 minutos o más. Algunas personas se contagian de COVID-19 sin saber cómo se expusieron.

Participe en una entrevista de salud pública

Si alguien con COVID-19 le informa a la salud pública de que ha estado recientemente en contacto con usted, es posible que reciba un mensaje de texto o una llamada telefónica de nosotros. Un entrevistador le ayudará a entender qué hacer y qué apoyo está disponible. No le dirá quién le dio su nombre.

Si posteriormente se enferma, le pedirán los nombres y la información de contacto de las personas con las que estuvo en contacto recientemente para notificarles sobre la exposición. No compartirán su nombre cuando se comuniquen con ellos.

Tuve un contacto cercano con alguien que tiene COVID-19, pero no estoy enfermo. ¿Qué debo hacer?

Debe quedarse en casa y alejarse de los demás. Revise si tiene fiebre, tos y falta de aliento durante 14 días a partir del último día en que tuvo contacto cercano con la persona. No asista al trabajo ni a la escuela, y evite lugares públicos durante 14 días (*cuarentena voluntaria*).

Tuve contacto cercano con alguien que dio positivo en la prueba de la COVID-19 y ahora estoy enfermo. ¿Qué debo hacer?

Si estuvo expuesto a la COVID-19 y tiene síntomas, debe permanecer en su casa y alejado de otras personas, incluidos los miembros de su familia (*aislamiento voluntario*), incluso si tiene síntomas muy leves. Comuníquese con su proveedor de atención médica para que le haga una prueba. Dígame que estuvo expuesto a alguien con COVID-19 y que ahora está enfermo.

¿Cuánto tiempo necesito aislarme?

1. Si ha confirmado o sospecha que tiene COVID-19 y **tiene síntomas**, puede terminar el aislamiento en casa cuando se cumpla lo siguiente:

- hayan pasado al menos 24 horas sin fiebre sin tomar medicamentos para reducir la fiebre; **Y**
 - sus [síntomas](#) hayan mejorado; **Y**
 - hayan pasado al menos 10 días desde que aparecieron los síntomas por primera vez.
2. Si da positivo en la prueba de COVID-19, pero **no ha tenido ningún síntoma**, puede terminar el aislamiento 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 haya tenido ninguna enfermedad posterior.

Hay más pautas disponibles para las [personas que tienen COVID-19 o se sospecha que la tienen](#).

¿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 de COVID-19. 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 de COVID-19.

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.

- [Nuevo brote de coronavirus 2019 \(COVID-19\), Departamento de Salud del estado de Washington](#)
- [Respuesta del estado de Washington al coronavirus \(COVID-19\)](#)
- [Encuentre su departamento de salud local o distrito](#)
- [CDC, coronavirus \(COVID-19\)](#)
- [Recursos para la reducción de estigmas](#)

¿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.

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Clientes sordos o con dificultades auditivas: llamen al 711 ([retransmisión de Washington](#)) o envíen un correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov.