

Qué hacer si tiene COVID-19

Aprenda a cuidarse y a proteger a los demás

¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

- Los síntomas frecuentes incluyen fiebre o escalofríos, tos, dificultad para respirar, fatiga, dolor muscular o en el cuerpo, dolor de cabeza, pérdida del gusto u olfato, dolor de garganta, congestión o goteo nasal, náusea o vómito y diarrea.
- Algunas personas no tienen ningún síntoma.



¿Quiénes corren mayor riesgo de enfermarse gravemente, ser hospitalizados o morir a causa del COVID-19?

- Las personas de 50 años de edad en adelante, especialmente aquellas de 65 años y mayores
- Las personas embarazadas
- Las personas de cualquier edad que tengan ciertas afecciones de salud preexistentes
- Las personas con discapacidades
- Las personas que no se vacunaron contra el COVID-19
- Las personas negras, latinas e indígenas, debido a inequidades sistémicas sociales y sanitarias

¿Qué debo hacer si tengo síntomas de COVID-19?

- **Quédese en casa.** No vaya al trabajo ni a la escuela. Tome precauciones para evitar que las personas con las que convive se contagien. (Consulte la sección “¿Cómo protejo a los demás?” en la página 2.)



- **Hágase la prueba de detección.** Muchos proveedores de atención de salud y farmacias ofrecen pruebas de detección.



- **Hable con su proveedor de atención de salud y pregúntele sobre el tratamiento.** Llame o haga una videollamada cuando sea posible. El tratamiento reduce el riesgo de que desarrolle una forma grave de COVID-19 y de que tenga que ser hospitalizado, y funciona mejor si se recibe apenas se contrae la enfermedad. Para obtener más información, visite nyc.gov/health/covidtreatments.



- **Informe a sus contactos cercanos.** Dígalos a las personas con las que tuvo contacto cercano para que puedan hacerse la prueba de detección. Esto incluye aquellas con las que tuvo contacto cercano dos días antes de que comenzaran sus síntomas (o el día de la prueba, si no tuvo síntomas).

- **Busque ayuda en caso de emergencia.** Si tiene dificultad para respirar, dolor o presión en el pecho, coloración azulada o grisácea en los labios o la cara, o cualquier otra condición de emergencia, vaya al hospital o llame al **911** inmediatamente.



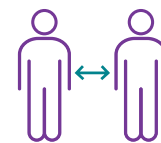
¿Cuándo puedo salir de casa luego de haber estado enfermo?

- Si tiene síntomas, quédese en casa hasta que, durante al menos 24 horas, no tenga fiebre sin tomar medicamentos para bajar la fiebre (como Tylenol) y sus otros síntomas estén mejorando.
- Siga las precauciones mencionadas en la sección “¿Cómo protejo a los demás?” (a la derecha) cuando esté enfermo en su casa y durante los cinco días posteriores a su regreso a la escuela, al trabajo o a otras actividades, ya que aún puede transmitir el virus a otras personas.
- Si nunca tuvo síntomas pero obtuvo un resultado positivo en la prueba de detección de COVID-19, no necesita quedarse en casa, pero debe tomar las precauciones durante cinco días a partir de la fecha de la prueba para reducir el riesgo de propagar el virus a otras personas.
- Si tiene fiebre o comienza a sentirse peor después de haber reanudado sus actividades regulares, quédese en casa y aíslese de los demás nuevamente hasta que, durante al menos 24 horas, no haya tenido fiebre sin tomar medicamentos para bajar la fiebre y sus otros síntomas estén mejorando. Luego, tome las precauciones necesarias para los próximos cinco días.

¿Cómo protejo a los demás?

Siga estas precauciones para proteger a los demás cuando esté enfermo en su casa y durante cinco días después de regresar a la escuela, al trabajo o a otras actividades:

- Cree distanciamiento físico:
 - Quédese en una habitación separada y, si es posible, use un baño diferente.
 - Mantenga distancia de otras personas, especialmente de aquellos que corren un mayor riesgo de desarrollar una forma grave del COVID-19.
- Cúbrase:
 - Use una mascarilla que se le ajuste bien cuando esté con otras personas. Pídale que usen mascarilla cuando estén cerca de usted.
 - Cúbrase con un pañuelo o con su brazo cuando estornude o tosa.
- Limpie:
 - Lávese las manos a menudo con agua y jabón.
 - Limpie las superficies que toca con frecuencia.
 - No comparta toallas, alimentos ni utensilios.
- Ventile:
 - Abra las puertas y las ventanas.
 - Use un limpiador de aire portátil.
 - Encienda los extractores de baño y cocina que tiran el aire hacia arriba.



¿Necesita ayuda?

Para obtener ayuda para buscar un proveedor, llame al **311** o al 844-692-4692.

Manténgase al día con sus vacunas. La vacunación es la forma más efectiva de protegerse de la forma grave de COVID-19, la hospitalización y la muerte. La vacunación también reduce el riesgo de desarrollar COVID prolongado (síntomas que persisten durante meses o mucho tiempo después de la infección con COVID-19). Para obtener más información sobre la vacunación contra el COVID-19, visite nyc.gov/covidvaccine.