

Qué hacer si tiene la COVID-19

APRENDA A CUIDARSE A USTED Y A CUIDAR A LOS DEMÁS EN SU CASA.

¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?

- Hay una amplia gama de síntomas que van desde los síntomas leves a los severos. Algunas personas no tienen ningún síntoma.
- Los síntomas más comunes incluyen fiebre o escalofríos, tos, falta de aliento o dificultad para respirar, fatiga, dolor muscular o en el cuerpo, dolor de cabeza, pérdida del gusto u olfato, congestión o goteo nasal, náuseas o vómitos y diarrea.



¿Quiénes corren más riesgo de contraer una forma grave de la enfermedad con la COVID-19?

- En los adultos, el riesgo de desarrollar una forma grave aumenta con la edad; es decir que los adultos mayores son los que mayor riesgo tienen.
- Las personas de cualquier edad pueden tener una enfermedad preexistente como:
 - Cáncer
 - Enfermedad renal crónica
 - EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica)
 - Sistema inmunitario debilitado debido a un trasplante de órganos
 - Obesidad
 - Problemas cardíacos graves
 - Anemia de células falciformes
 - Diabetes tipo 2
- Si tiene una enfermedad preexistente que aumenta su riesgo de desarrollar una forma grave de la COVID-19 o tiene 65 años o más, intente quedarse en su casa lo máximo posible para protegerse.



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

- **¡Quédese en su casa!** No salga de su casa, a menos que sea para hacerse una prueba de detección de la COVID-19, recibir otro tipo de atención médica esencial u obtener artículos básicos, como alimentos, en caso de que no haya nadie que pueda llevárselos. No vaya a trabajar, incluso si es un trabajador esencial.
- **¡Comuníquese con su proveedor de atención de salud!** Use el teléfono o la telemedicina cuando sea posible.
- **¡Hágase la prueba de detección!** Si su proveedor de atención médica no ofrece pruebas de detección, visite nyc.gov/covidtest o llame al 311 para encontrar un sitio de pruebas de detección cerca de donde usted vive. Muchos sitios ofrecen pruebas de detección gratuitas.
- **¡Llame al 911 si se trata de una emergencia!** Si tiene dificultad para respirar, dolor o presión en el pecho, confusión o incapacidad para mantenerse despierto, labios o cara azulada, o cualquier otra condición de emergencia vaya al hospital o llame al 911 inmediatamente.
- **Si debe salir de su hogar:**
 - Evite lugares donde haya mucha gente.
 - Mantenga una distancia de al menos 6 pies de las demás personas.
 - Use cobertura facial.
 - Lávese las manos antes de salir y use un desinfectante a base de alcohol mientras esté afuera.



Si tiene la COVID-19 o tiene síntomas de la COVID-19 y vive con otras personas:

- Cree distanciamiento físico:
 - No reciba visitas.
 - Mantenga una distancia de al menos 6 pies de las demás personas. Quédese en una habitación separada, si es posible.
 - Duerma con la cabeza junto a los pies de la otra persona en caso de que comparta la cama o que la otra persona duerma en el sofá.
 - Separe a las personas que están enfermas de otros. Especialmente de aquellos que están en riesgo de contraer una forma grave de la enfermedad.
 - Considere alojarse en un hotel para COVID-19, sin cargo. Visite nyc.gov/covid19hotel o llame al **844-692-4692**.
- Cúbrase en los siguientes casos:
 - Use una cobertura facial, en especial si está a menos de 6 pies de otras personas.
 - Cúbrase con un pañuelo o con su brazo cuando estornude o tosa.
- Mantenga la limpieza de la siguiente forma:
 - Tire los pañuelos de papel en la basura inmediatamente después de usarlos.
 - Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante 20 segundos, especialmente después de toser o estornudar.
 - Use un desinfectante a base de alcohol si no puede lavarse las manos.
 - Limpie con frecuencia las superficies que toca como los picaportes, interruptores de luz, llaves de agua, teléfonos y controles remotos.
 - Lave toallas, sábanas y ropa con agua lo más caliente posible y su jabón habitual y seque por completo.
 - No comparta alimentos o utensilios con otras personas y lávelos luego de cada uso.



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

Si ha estado enfermo, quédese en su casa hasta que:

- Hayan pasado al menos 10 días desde que comenzaron sus síntomas
- No haya tenido fiebre durante las 24 horas previas sin tomar medicamentos para reducir la fiebre
- Su condición general haya mejorado

Si ha dado positivo para la COVID-19 en una prueba de diagnóstico con hisopado o saliva, pero nunca ha tenido síntomas, quédese en su casa durante 10 días desde la fecha en la que le realizaron la prueba.



¿NECESITA AYUDA?

Si no tiene médico pero necesita uno, **llame al 844-692-4692**.

La ciudad de Nueva York proporciona atención de salud, independientemente de su estado migratorio o capacidad de pago.

Para obtener más información sobre la COVID-19, **llame al 311** o **visite nyc.gov/coronavirus**.