

Recomendaciones de NYC para la prueba de COVID-19

¡Hágase la prueba! Todos los neoyorquinos deben hacerse la prueba de COVID-19.

Para evitar la propagación del COVID-19, los neoyorquinos deben hacerse la prueba periódicamente, sin importar si tienen síntomas o no. En el presente documento se proporciona información sobre la frecuencia con la que los neoyorquinos deben hacerse la prueba. Para obtener más información sobre las pruebas, converse con su proveedor de atención de salud.

Los trabajadores del área de la atención de salud, otros trabajadores esenciales y los trabajadores que tengan contacto físico con personas como parte de su trabajo deben hacerse una prueba al mes (ver página 2).

Para encontrar un sitio donde se realicen pruebas cerca de usted, visite nyc.gov/covidtest o envíe un mensaje de texto con las palabras "COVID TEST" al 855-48. Muchos sitios ofrecen pruebas gratuitas; entre ellos se incluyen todos los sitios operados por NYC Health + Hospitals y el Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York.

Cuándo hacerse la prueba

Inmediatamente:

- Si tiene síntomas de COVID-19, como 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, dolor de garganta, congestión o goteo nasal, náuseas o vómito y diarrea.
- Si ha tenido contacto cercano con una persona que tiene COVID-19.
 - Si ha tenido contacto cercano con una persona que tiene COVID-19 (estuvo a menos de 6 pies de distancia durante al menos 10 minutos durante un plazo de 24 horas), debe hacer la cuarentena durante 10 días después de su última exposición, independientemente del resultado de la prueba, y debe monitorearse para detectar cualquier síntoma durante este plazo y en los cuatro días siguientes.
- Al regresar a NYC después de un viaje a otro estado o país.
 - Debe hacer una cuarentena de 10 días (o menos si cumple con los requisitos de pruebas y cuarentena por viaje del estado de Nueva York).
 - Para obtener más información sobre los requisitos de cuarentena por viaje del estado de Nueva York, visite nyc.gov/health/covidtravel.
- Después de asistir a una reunión con muchas personas en un lugar cerrado.

Antes de ir:

- Si planea visitar a una persona que puede tener un [mayor riesgo de desarrollar una forma grave de COVID-19](#).
 - Si el resultado de su prueba es positivo, si tiene síntomas de COVID-19 o si recientemente ha estado en contacto cercano con una persona que tiene COVID-19, cancele sus planes.

Periódicamente:

- Si trabaja fuera de su casa o si trabaja o vive en un entorno donde se suelen aglomerar personas (ver tablas).

Hágase una prueba una vez por mes o según se lo recomiende su proveedor de atención de salud o empleador

Trabajadores del área de atención de salud y personal de respuesta a emergencias	Trabajadores esenciales con contacto directo y frecuente con el público	Personas que viven o trabajan en entornos donde se aglomeran personas	Todos los demás trabajadores de la ciudad de Nueva York
<ul style="list-style-type: none">Trabajadores del área de la atención de salud y personal de apoyoDentistas y personal de apoyoNutricionistas y dietistasTerapeutas físicos y ocupacionalesTerapeutas del hablaOptometristasParamédicos y técnicos en emergencias médicas (EMT)Psicólogos y psiquiatrasPolicias	<ul style="list-style-type: none">VeterinariosTrabajadores del área del cuidado infantilRepartidoresTrabajadores de los servicios de alimentaciónTrabajadores de funerariasTrabajadores del área de seguridadTrabajadores socialesMaestros, educadores y personal de apoyo en las escuelas	<ul style="list-style-type: none">Centros de atención a largo plazo (el estado de Nueva York exige que las personas que trabajen en hogares geriátricos y centros de atención de adultos se hagan una prueba todas las semanas)Otros entornos donde residan grupos	<ul style="list-style-type: none">Si trabaja fuera de su casa e interactúa personalmente con otras personas (compañeros de trabajo, clientes o personas que visitan el lugar de trabajo)

Excepción para hacerse la prueba: haber tenido COVID-19 (un resultado positivo en la prueba de diagnóstico) durante los últimos 90 días

- En general, no debería hacerse otra prueba de COVID-19 durante los 90 días siguientes a la fecha de inicio de sus síntomas o, si no tuvo síntomas, a la fecha en la que se hizo la prueba. Esto se debe a que las personas que se han recuperado de COVID-19 pueden obtener un resultado positivo en la prueba, incluso aunque ya no contagien la enfermedad.
- Si usted se ha recuperado de COVID-19 y tiene nuevos síntomas de esta enfermedad, consulte a un proveedor de atención de salud, en especial si ha tenido contacto cercano con una persona que actualmente tiene COVID-19.

Consulte [las preguntas frecuentes sobre las pruebas de detección de COVID-19](#), para obtener más información sobre los tipos de pruebas para detectar el COVID-19 y el significado de los resultados de las pruebas.

Si necesita ayuda para encontrar un proveedor de atención de salud, llame al 844-692-4692 o al **311**.

Recuerde las cuatro medidas clave para prevenir el contagio de COVID-19:



Quedarse en casa si está enfermo: quédese en casa si no se siente bien, dio positivo en una prueba de COVID-19, estuvo en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19 o viajó recientemente.



Mantener distanciamiento físico: mantenga una distancia de al menos 6 pies de las demás personas.



Usar una cobertura facial: garantice su protección y la de las personas que están cerca de usted. Usted puede contagiar la enfermedad sin tener síntomas, cuando tose, estornuda, habla, canta o respira. Las coberturas faciales reducen la propagación del COVID-19.



Realizar una buena higiene de las manos: lávese las manos con agua y jabón a menudo o use desinfectante de manos a base de alcohol si no tiene agua y jabón disponibles; lave las superficies de alto contacto con regularidad; evite tocarse la cara sin haberse lavado las manos; y cúbrase con el brazo al toser o estornudar, no con la mano.