

COVID-19: Qué hacer si se siente enfermo(a)



1. Permanezca en casa y llame a su médico, si es necesario.

La mayoría de las personas que contraen COVID-19 se recuperarán sin necesidad de atención médica. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan quedarse en casa si tiene síntomas leves, como fiebre y tos sin falta de aliento o dificultad para respirar. Puede llamar a su médico para ver si necesita atención médica.

Algunas personas corren un mayor riesgo de enfermarse con COVID-19. Las personas con mayor riesgo deben llamar a su médico si presentan síntomas de fiebre o tos. Usted está en mayor riesgo si:

- Tiene 65 años o más
- Vive en un hogar de ancianos o en un centro de cuidados a largo plazo
- Tiene una afección de alto riesgo que incluye:
 - Enfermedad pulmonar crónica o asma de moderada a grave
 - Enfermedad cardíaca con complicaciones
 - Sistema inmunológico comprometido
 - Obesidad severa: índice de masa corporal (IMC) de 40 o más
 - Otras afecciones médicas subyacentes, especialmente si no están bien controladas, como diabetes, insuficiencia renal o enfermedad hepática

Las personas embarazadas deben ser vigiladas, ya que se sabe que corre el riesgo de contraer una enfermedad viral grave. Sin embargo, hasta la fecha, los datos sobre COVID-19 no han mostrado un mayor riesgo de enfermedad grave.

Llame a su médico o al 911 inmediatamente si tiene:

- Falta de aliento
- Dificultad para respirar
- Dolor o presión en el pecho
- Confusión
- Labios azules

La mayoría de las personas no necesitan una prueba.

Cuando sale de su hogar para hacerse la prueba, podría exponerse a COVID-19 si usted todavía no lo tiene. Si tiene COVID-19, puede dárselo a otra persona, incluyendo a personas de alto riesgo.

Su médico le puede ayudar a decidir si necesita una prueba. No hay tratamiento para COVID-19. Para las personas con síntomas leves que no necesitan atención médica, hacerse una prueba no cambiará lo que usted o su médico hagan.

Las pruebas son más importantes para las personas que están gravemente enfermas, en el hospital, personas en entornos de alto riesgo como hogares de ancianos o centros de cuidados a largo plazo, y trabajadores de atención médica y otros socorristas que están cuidando a aquellos con COVID-19.

2. Aíslese.

Si está enfermo(a) con COVID-19 o cree que puede ser que lo tenga, debe permanecer en casa y separarse de otras personas en el hogar tanto como sea posible.



¿Cuándo puedo volver a mis actividades normales?

Puede dejar de aislarse cuando responda SÍ a las TRES preguntas:

P1. ¿Han pasado al menos 7 días desde que tuvo síntomas por primera vez?

P2. ¿Ha estado sin fiebre durante tres días (72 horas) sin ningún medicamento para la fiebre?

P3. ¿Han mejorado sus otros síntomas?

Llame a su médico si sus síntomas empeoran o si tiene alguna preocupación sobre su salud.

¿Qué pasa si no estoy seguro(a) de tener COVID-19?

Si tiene fiebre, tos y otros síntomas de enfermedades respiratorias, incluso si no es de COVID-19, debe aislarse como si tuviera COVID-19. Esto reducirá el riesgo de enfermar a las personas que le rodean.

¿Qué deben hacer mis familiares?

Cualquier persona en su hogar u otras personas que hayan estado en contacto cercano con usted deben permanecer en casa durante 14 días tanto como sea posible y vigilarse a sí mismos para los síntomas. Contacto cercano significa dentro de una distancia de seis pies durante al menos 10 minutos. Si comienzan a tener síntomas de COVID-19, deben tomar los mismos pasos para evitar su propagación.

Familiares que son trabajadores de atención médica, socorristas u otros que son necesarios para responder a la pandemia COVID-19 deben revisar la guía de los CDC y verificar con sus empleadores cuándo deben volver a trabajar.

3. Manténgase informado(a).

- Visite ncdhhs.gov/coronavirus para obtener información del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte.
- Mandé el mensaje de texto COVIDNC al 898-211 para obtener actualizaciones.
- Encuentre más información sobre qué hacer si está enfermo(a) en cdc.gov/coronavirus.

