

12 de agosto de 2022

Guía en caso de exposición: Qué hacer si estuvo expuesto a una persona con COVID-19

COVID-19 es una enfermedad respiratoria causada por un virus llamado SARS-CoV-2. Los síntomas más comunes de la enfermedad son fiebre, tos y dificultad para respirar. Otros síntomas pueden incluir también fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, pérdida reciente del gusto o del olfato, dolor de garganta, congestión o secreción nasal, náuseas o vómitos o diarrea. La mayoría de las personas con COVID-19 tendrán síntomas leves de la enfermedad, pero algunas se enfermarán más y es posible que necesiten ser hospitalizadas. Si usted contrajo el virus, los síntomas pueden aparecer entre 2 y 14 días, con un promedio de 4 a 5 días, después de la exposición. A menos que se tomen precauciones, su salud está en riesgo, y puede contagiar a otras personas con esta enfermedad.

Si estuvo expuesto al virus que causa el COVID-19 o un proveedor de atención médica o funcionario de salud pública le indica que estuvo expuesto, aquí encontrará los pasos que debe seguir, independientemente de su condición de vacunado o de si ya tuvo la infección:

- Durante 10 días después de la exposición, utilice una mascarilla de buena calidad (por ejemplo, N95) cada vez que esté con otras personas dentro de su casa o en un sitio público cerrado.
- No vaya a ninguna parte si no puede utilizar la mascarilla, incluyendo entornos de viajes y transporte público.

Si no está enfermo, debe vigilar su salud para detectar síntomas de COVID-19 durante los 10 días siguientes a la última vez que estuvo en contacto cercano con una persona enferma de COVID-19. Hay una lista de estos síntomas en la sección "Pruebas de COVID-19" a continuación. Vigilar su salud incluye tomarse la temperatura dos veces al día y estar pendiente de posibles síntomas durante 10 días. Si desarrolla síntomas de COVID-19 en cualquier momento, debe seguir las guías de la sección a continuación titulada "¿Qué debo hacer si soy un contacto cercano de una persona con COVID-19 y me enfermo?"

Incluso si usted permanece asintomático, se recomienda que se haga la prueba al menos 5 días después de su exposición más reciente, si es posible. La prueba debe ser de diagnóstico (PCR o antígeno). Consulte más información sobre las pruebas a continuación.

- Si la prueba da negativo, siga tomando precauciones hasta el día 10, inclusive.
- Si la prueba da positivo, siga las instrucciones del DPH para el aislamiento <https://dph.georgia.gov/isolation-contact>.

Se recomienda que se mantenga alejado de personas inmunocomprometidas o con alto riesgo de enfermedad grave, hogares de ancianos y otros entornos de alto riesgo al menos durante 10 días después de su última exposición, independientemente de los resultados de pruebas realizadas durante ese período.

Pruebas de COVID-19

Se recomienda que se haga la prueba al menos 5 días después de su exposición más reciente o antes, si aparecen síntomas. La prueba debe ser de diagnóstico (PCR o antígeno) y puede ser una prueba en casa o realizada por un proveedor. Debe hacerse una prueba más temprano si presenta cualquiera de los siguientes síntomas:

- Fiebre (la temperatura medida es superior a 100.4 grados Fahrenheit, o se siente afiebrado)
- Escalofríos
- Tos
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Fatiga
- Dolores musculares o corporales
- Dolor de cabeza
- Pérdida reciente del gusto o del olfato
- Dolor de garganta
- Congestión o secreción nasal
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

Puede encontrar información sobre sitios de prueba de COVID-19 en persona aquí <https://dph.georgia.gov/covidtesting>. Si presenta síntomas de COVID-19 en cualquier momento durante los 10 días posteriores a su exposición, siga también las guías de la sección a continuación: "¿Qué debo hacer si estoy en contacto cercano con una persona con COVID-19 y me enfermo?"

Si el resultado de su prueba de COVID-19 da positivo, independientemente de si tiene síntomas o no, debe seguir las guías de aislamiento del DPH <https://dph.georgia.gov/isolation-contact>.

¿Qué debo hacer si estoy en contacto cercano con una persona con COVID-19 y me enfermo?

Si desarrolla síntomas de COVID-19 (incluso si los síntomas son muy leves), debe permanecer en casa y alejado de otras personas, independientemente de si está vacunado o no, hasta que se cumpla una de las siguientes condiciones:

- Si se hace la prueba de COVID-19 mientras tiene síntomas utilizando una prueba diagnóstica suministrada por un proveedor o en casa (PCR o antígeno) y el resultado es negativo, puede regresar a sus actividades normales una vez que desaparezcan los síntomas. Deberá continuar siguiendo las recomendaciones anteriores durante todo el período de 10 días siguientes a la exposición conocida, aun cuando dé negativo para COVID-19. Lo más importante es quedarse en casa mientras esté enfermo.
- Si se le hace una prueba diagnóstica de COVID-19 (PCR o antígeno) mientras tiene síntomas y el resultado es **positivo**, o si **NO** se hace la prueba, debe seguir las guías de aislamiento en el siguiente enlace: <https://dph.georgia.gov/isolation-contact>.

En general, cuando esté enfermo:

- Llame inmediatamente al 911 si cree que está teniendo una emergencia médica. Debe informar al 911 que puede estar enfermo con COVID-19 y debe usar una mascarilla.
- Si no es una emergencia, pero está enfermo y necesita atención médica, comuníquese con su médico primario, con una clínica de atención urgente o con el centro local federalmente aprobado de atención médica.
- Si su enfermedad es leve y no requiere atención médica, puede encontrar información acerca de los sitios de prueba de COVID-19 aquí: <https://dph.georgia.gov/covidtesting>
- La información que se proporciona aquí no pretende ni implica sustituir el asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico profesional.

Guías para el regreso al trabajo y a la escuela o guardería después de una exposición o enfermedad

- Si regresa al trabajo después de haber estado expuesto al COVID-19, siga las guías anteriores con respecto a las precauciones que debe tomar después de una exposición, a fin de proteger a otros del COVID-19 en el trabajo o la escuela.
- **Si se enferma con COVID-19**, por favor revise la guía de aislamiento del DPH para obtener más información: <https://dph.georgia.gov/isolation-contact>

Guía adicional de los CDC

- Guía para el aislamiento de los CDC: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/index.html>
- Guía en caso de exposición de los CDC: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/if-you-were-exposed.html>

Información de contacto del Departamento de Salud Pública de Georgia (DPH): 1-866-PUB-HLTH (782-4584)