

# Qué debe hacer si se siente enfermo



## Quédese en casa y llame a su médico, si es necesario

La mayoría de las personas que contraen la COVID-19 recuperará sin necesitar cuidado médico. Los Centros de Control y Prevención (CDC) recomienda que se quede en casa si tiene síntomas leves -- como fiebre y tos sin falta de aire ni dificultad para respirar. Puede llamar a su médico a ver si necesita cuidado médico.

Algunas personas tienen mayor riesgo de ponerse muy enfermas con la COVID-19. Las personas con alto riesgo deben llamar a su médico si desarrollan síntomas de fiebre o tos. Tiene mayor riesgo si:

- Tiene 65 años y
- Vive en un residencia de ancianos o una instalación de cuidado de largo plazo
- Tiene una condición de alto riesgo, incluyendo:
  - Enfermedad pulmonar o asma moderado o severo
  - Cardiopatía con complicaciones
  - Sistema inmunológico comprometido
  - Obesidad severa - índice de masa corporal (IMC) de 40 o más
  - Otras condiciones médicas subyacentes, especialmente si no están bien controladas, como la diabetes, falla del riñón, o enfermedad del hígado

Las personas embarazadas deben monitorizarse ya que se sabe que están en riesgo para enfermedades virales severas. Sin embargo, hasta esta fecha, los datos sobre la COVID-19 no han demostrado un riesgo aumentado para enfermedad severa.

## Llame a su médico o al 911 de inmediato si tiene:

- Falta de aire
- Presión o dolor del pecho
- Labios azules
- Dificultad para respirar
- Confusión

## La mayoría de la gente no necesita una prueba.

Cuando sale de su casa para hacerse la prueba, podría exponerse a usted mismo a la COVID-19 si no la tiene todavía. Si tiene la COVID-19, podría contaminar a otra persona, incluyendo a las personas con alto riesgo.

Su médico le puede ayudar en decidir si necesita una prueba. No hay ningún tratamiento para la COVID-19. Para las personas con síntomas leves que no necesitan cuidado médico, hacerse una prueba no cambiará lo que haga usted o su médico.

Las pruebas son más importantes para las personas que están seriamente enfermas, en el hospital, personas en entornos de alto riesgo como residencias para ancianos o instalaciones de cuidado de largo plazo, y profesionales de la salud y otros trabajadores de primera respuesta que están cuidando a las personas con la COVID-19.

## Aíslese a usted mismo.

Si está enfermo con la COVID-19 o cree que la tiene, debe quedarse en casa y separarse lo más posible de las otras personas que viven en la casa.



## ¿Cuándo puedo regresar a mis actividades normales?

Puede dejar de aislarse cuando la respuesta a TODAS estas tres preguntas es SÍ:

- ✓ 1. ¿Han pasado tres días, por lo menos, desde que tuviera el primer síntoma?
- ✓ 2. ¿Ha estado sin fiebre durante tres días (72 horas) sin medicamento para la fiebre?
- ✓ 3. ¿Han mejorado los otros síntomas?

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

## ¿Qué pasa si no estoy seguro de que si tengo la COVID-19?

Si tiene fiebre y tos y otros síntomas de enfermedad respiratoria, aunque no sea de la COVID-19, debe aislarse como si tuviera la COVID-19. Esto reducirá el riesgo de contaminar a las otras personas en su entorno.

## ¿Qué deben hacer mis familiares?

Cualquier persona en su casa u otros que han tenido contacto cercano con usted deben quedarse en casa lo más posible durante 14 días y deben monitorizarse para síntomas. El contacto cercano quiere decir dentro de 6 pies de cerca de usted durante al menos 10 minutos. Si empiezan a tener síntomas de la COVID-19, deben tomar las mismas medidas para prevenir la propagación. Las familiares que son profesionales de la salud, trabajadores de primera respuesta, u otros que son necesarios para responder a la pandemia de COVID-19, deben revisar las normas del CDC y hablar con su empleador sobre cuándo pueden regresar al trabajo.

## Manténgase informado.

Visite al [ncdhhs.gov/coronavirus](https://ncdhhs.gov/coronavirus) para información del Departamento de Salud y Servicios Humanos de North Carolina.

Envíe el texto COVIDNC al 898-211 para recibir noticias en mensajes de texto



Busque más información sobre lo que debe hacer si está enfermo en el [cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus).