

USTED ES UN CASO CERCANO AL COVID-19, ¿QUE HACER?

Esta guía es para personas que fueron identificadas como un **Contacto Cercano** con una persona positiva de COVID-19. Esto se define como alguien que estuvo dentro de 6 pies de distancia durante 15 minutos acumulativos o más en un período de 24 horas mientras el caso se considera infeccioso (48 horas antes de la aparición de los síntomas; para casos asintomáticos, 48 horas antes de la fecha en que se tomo la prueba.)

Signos y síntomas de COVID-19

Los síntomas más comunes del nuevo coronavirus son fiebre y tos, dificultad para respirar, pérdida del gusto / olfato, dolor de garganta, dolores corporales, dolor de cabeza, escalofríos, diarrea y náuseas / vómitos. Estos síntomas también pueden deberse a muchas otras enfermedades. Si tiene fiebre o cualquier síntoma, no significa que tenga COVID-19, pero debe comunicarse de inmediato con su proveedor de atención médica para que le haga una prueba de COVID-19.

Periodo de Monitoreo

Permanezca en casa o en un lugar similar durante las próximas dos semanas. Evite entornos de congregación, actividades públicas y practique el distanciamiento social. Esto significa que debe permanecer fuera de lugares públicos donde pueda ocurrir un contacto cercano con otras personas (por ejemplo, centros comerciales, cines, estadios), lugares de trabajo, escuelas y otros entornos de aula, y medios de transporte públicos (por ejemplo, autobús, metro, taxi, compartimiento lateral) por la duración de su período de control a menos que lo apruebe el departamento de salud estatal o local. Los contactos cercanos deberán permanecer en cuarentena durante 14 días desde su última exposición, a menos que tanto la persona infectada como el contacto cercano hayan llevado una máscara en todo momento durante la exposición; esto eximiría al contacto de ser puesto en cuarentena.

Los contactos cercanos deben monitorear la salud diariamente durante un máximo de 14 días porque el NDDoH determinó que usted estuvo expuesto al COVID-19. Esto **NO** significa que se enfermará con COVID-19.

Se recomienda que se controle usted mismo para detectar síntomas durante 14 días después de su última exposición potencial a una persona con COVID-19.

Considere hacerse la prueba de 7 a 10 días después de su última exposición a un caso de COVID-19, incluso si no tiene síntomas. Están disponibles pruebas públicas gratuitas en todo Dakota del Norte para cualquier persona que desee hacerse la prueba de COVID-19. Haga clic aquí [here](#) para obtener información actualizada sobre eventos de prueba gratuitos.

Si se enferma y se le hace la prueba de COVID-19 durante este período y se determina que es **Positivo**. El NDDoH trabajará con usted para continuar con su monitoreo como caso confirmado de COVID-19. Si se determina que es **Negativo**, aún deberá cumplir con el período de cuarentena recomendado, ya que puede tomar hasta 14 días para desarrollar COVID- 19.

Otras personas de su hogar no tienen que ponerse en cuarentena a menos que se les haya notificado que también son un contacto cercano.

USTED ES UN CASO CERCANO AL COVID-19, ¿QUE HACER?

Revise su temperatura y síntomas

Es muy importante que controle su salud a diario para que pueda ser atendido y tratado rápidamente si se enferma. Según lo que se sabe de otras infecciones por coronavirus, 14 días es el tiempo más largo entre la última vez que estuvo expuesto al COVID-19 y el comienzo de los síntomas.

- Tome su temperatura (use como se indica en las instrucciones del termómetro) **2 veces al día: o una vez por la mañana y nuevamente por la noche** (si lo olvida, tómese la temperatura tan pronto como lo recuerde)
- También debe tomar su temperatura cada vez que sienta que tiene fiebre o se siente febril.
- Anote su temperatura dos veces al día, todos los días, junto con cualquiera de los síntomas que se enumeran a continuación.

Si usted tiene fiebre (100.4 ° F o más), tos, dificultad para respirar u otros síntomas como pérdida del gusto / olfato, escalofríos, dolor de garganta, dolor de cuerpo, dolor de cabeza, diarrea o náuseas / vómitos, debe hacerse la prueba para COVID-19

¿Qué debería yo hacer si me enfermo durante el periodo de monitoreo?

A menos que sea una emergencia, NO VAYA a una clínica u hospital sin llamar antes. Llamar primero ayudará a la clínica o al hospital a prepararse para recibirlo y atenderlo de la manera más segura posible. Si debe ir al hospital antes de llamar, notifique al personal de inmediato que a usted lo están monitoreando para detectar COVID-19. Si se enferma y el resultado de la prueba es negativo en cualquier momento durante su período de control, aún debe permanecer en cuarentena durante 14 días.