

# ¿Qué hacer si estuvo expuesto al COVID-19?

Si tuvo un contacto cercano con una persona con COVID-19,

## Un contacto cercano incluye:

- Estar a menos de 6 pies de distancia de alguien que tiene COVID-19 por más de 15 minutos
- Brindar atención en el hogar a una persona enferma con COVID-19
- Tener contacto físico directo con alguien con COVID-19 (tocar, abrazar o besar)
- Compartir utensilios para comer o beber con alguien que tiene COVID-19
- Alguien con COVID-19 le estornuda o tose encima



## Un contacto cercano no incluye:

- Estar en el interior, como en un salón de clases o en la sala de espera del hospital con una persona con COVID-19 y permanecer a más de 6 pies de distancia, generalmente no lo pone a un mayor riesgo de exposición.
- Caminar al lado brevemente o estar en la misma habitación brevemente con una persona con COVID-19 por lo general no lo pone en mayor riesgo de exposición.



El Departamento de Salud de Virginia (VDH) recomienda que usted:

Se quede en casa (autocuarentena)  
durante 14 días después de su último contacto con una persona que tiene COVID-19.



Monitoree su salud  
y esté consciente de los síntomas de COVID-19, incluyendo



Tos



Fiebre



Escalofríos



Dolor muscular



Falta de aliento  
o dificultad  
para respirar



Dolor de  
garganta



Nueva pérdida  
del sentido del  
gusto u olfato



**SI TIENE MÁS PREGUNTAS SOBRE COVID-19  
COMUNÍQUESE AL 877-ASK-VDH3 (877-275-8343)**

[WWW.VDH.VIRGINIA.GOV/CORONAVIRUS](http://WWW.VDH.VIRGINIA.GOV/CORONAVIRUS)

**SI TIENE UNA EMERGENCIA MÉDICA, LLAME AL 911**

# Qué hacer si estuvo expuesto al COVID-19

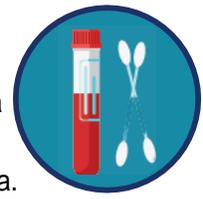
## Conteste la llamada

- Su [departamento de salud local](#) se comunicará con usted para brindarle más recomendaciones si usted es identificado como un contacto cercano durante un seguimiento de contactos.



## Hacerse la prueba

- Comuníquese con su proveedor de atención médica local para preguntar acerca de hacerse la prueba debido a su exposición. Hay muchos [sitios de prueba](#) disponibles en Virginia donde puede hacerse la prueba. Programe una cita en línea o llame con anticipación y use una protección facial de tela cuando salga de su casa.
- Incluso si su resultado es negativo durante su período de cuarentena, deberá completar toda su cuarentena de 14 días antes de que sea seguro volver a trabajar o estar cerca de otros.



## Quédese en casa y alejado de los demás (autocuarentena)

- Evite el contacto con otras personas, especialmente con personas con un [mayor riesgo](#) de enfermarse gravemente de COVID-19.
- No vaya al trabajo ni a la escuela. Si usted es un [trabajador de atención de salud](#) o [trabajador de infraestructura crítica](#), hable con su empleador o con el departamento de salud para obtener instrucciones específicas de su trabajo.
- Si es posible, no use transporte público, taxis o viajes compartidos.
- Su [departamento de salud local](#) puede ayudarlo a asegurarse de que se satisfagan sus necesidades básicas (por ejemplo, alimentos o medicamentos).
- Si debe salir o estar cerca de otros, mantenga por lo menos 6 pies entre usted y los demás y use una protección facial de tela.



## Monitoree su salud

- Mida su temperatura con un termómetro dos veces al día (una vez por la mañana y otra por la noche) y esté alerta a la fiebre.
- Esté atento a otros signos y síntomas de COVID-19, como tos, dificultad para respirar, escalofríos, dolor muscular, dolor de garganta o nueva pérdida del sentido del gusto u olfato.
- Puede descargar [la bitácora de monitoreo diario de síntomas del VDH](#) para ayudar en el seguimiento de sus síntomas.



## ¿Cuánto tiempo necesita quedarse en casa?

- Usted necesita ponerse en autocuarentena y quedarse en casa durante 14 días desde su último contacto cercano con alguien con COVID-19.
- Si vive con alguien con COVID-19 y continúa teniendo contacto cercano en el hogar, será necesario que se ponga en autocuarentena durante 14 días después de que esa persona ya no sea contagiosa.
  - Se considera que una persona con COVID-19 [ya no es contagiosa](#) después de que hayan transcurrido 10 días desde que tuvieron los primeros síntomas (o 10 días desde su primera prueba positiva si nunca tuvieron síntomas) y no han tenido fiebre durante 24 horas sin usar un medicamento para reducir la fiebre y sus síntomas han mejorado.



**SI TIENE MÁS PREGUNTAS SOBRE COVID-19  
COMUNÍQUESE AL 877-ASK-VDH3 (877-275-8343)  
[WWW.VDH.VIRGINIA.GOV/CORONAVIRUS](http://WWW.VDH.VIRGINIA.GOV/CORONAVIRUS)**