

# COVID-19: Cómo notificar a sus

Si tiene COVID-19, es importante que notifique a las personas con las que tuvo contacto cercano mientras era contagioso. Al informar a sus contactos cercanos que podrían haber estado expuestos al COVID-19, está ayudando a protegerlos a ellos y a otras personas de su comunidad.

- ☑ Contacto cercano significa que alguien tuvo una posible exposición a usted mientras tenía COVID-19. Obtenga más información [aquí](#).
- Se le considera contagioso desde el día 2 antes de enfermarse (o 2 días antes de la recolección de la muestra de prueba si nunca tuvo síntomas) hasta que complete el aislamiento.

Puede llamar, enviar mensajes de texto o enviar un correo electrónico a sus contactos. Un ejemplo de mensaje para sus contactos cercanos podría incluir:

"Hola. Me han diagnosticado con COVID-19 (o coronavirus). Lo estoy contactando porque la última vez que nos vimos, es posible que usted haya estado expuesto. El Departamento de Salud recomienda que:

- **Se quede en casa (cuarentena) y monitoree su salud [hasta que puede estar cerca de otras personas sin riesgo](#)** . Hay [algunas excepciones](#) (es decir, para personas completamente vacunadas o recientemente recuperadas).
- **Comuníquese con su proveedor de cuidado de la salud para preguntarle acerca de hacerse la prueba o busque un sitio de prueba cerca de usted [aquí](#)**. Obtenga más información sobre cuándo hacerse la prueba [aquí](#).
- **Busque atención médica de inmediato si tiene una emergencia médica**. Las señales de alerta de emergencia del COVID-19 incluyen dificultad para respirar, dolor o presión en el pecho, confusión, o tener la piel, labios o base de las uñas de tono pálido, gris o azul, según el color de la piel.
- **Mantenga su distancia de los demás** (al menos 6 pies) incluso en su hogar, si es posible. No comparta artículos con otras personas. Utilice un dormitorio y un baño separados, si es posible.
- **Use una mascarilla** o una cubierta facial de tela que se ajuste cómodamente a su cara y cubra su nariz y boca cuando sea [recomendado](#) .
- **Lávese las manos con frecuencia** con agua y jabón durante al menos 20 segundos o use un desinfectante de manos a base de alcohol.
- **Limpie las superficies de alto contacto con regularidad**. Desinfecte su hogar cuando alguien esté enfermo o si alguien que sea positivo para el COVID-19 ha estado en su hogar en las últimas 24 horas.
- **Responda la llamada**. Su [departamento de salud local](#) intentará comunicarse con usted con más recomendaciones.
- **Si da positivo en la prueba de COVID-19**, quédese en casa (aislado) y siga las [recomendaciones](#). Notifique a sus contactos cercanos con la guía que le estoy brindando hoy.

# COVID-19: Cómo notificar a sus contactos

Primer día de síntomas (o, si nunca tuviste síntomas, el día que diste positivo de COVID-19): \_\_\_\_\_

Réstale dos días a esa fecha: \_\_\_\_\_ (inicio del período contagioso)

## Cosas en las que pensar. Recientemente...

- ¿Has ido al trabajo o a la escuela?
- ¿Te has reunido con otros?
- ¿Has ido a una tienda de manera presencial?
- ¿Has ido a alguna cita de manera presencial?
- ¿Has viajado en automóvil con otras personas o tomado el transporte público?

Enumera a todas las personas que estuvieron en tu hogar mientras eras contagioso (*incluidas las personas que viven contigo, las personas que pueden haberte visitado o las personas que trabajan en tu hogar*):

---

---

Enumera a las demás personas con las que tuviste contacto cercano mientras eras contagioso.

En el trabajo o en la escuela:

---

---

En tu casa o cerca de ella:

---

---

En cualquier otro lugar que hayas visitado:

---

---

---

---