

Orientación para estudiantes universitarios sobre pruebas, síntomas, aislamiento, cuarentena y rastreo de contactos respecto de la COVID-19.



Pruebas de COVID-19

Debe realizarse la prueba de COVID-19 si ocurre lo siguiente:

- Presenta [síntomas de la COVID-19](#), independientemente del estado de vacunación.
 - Estuvo en [contacto estrecho](#) con alguien con COVID-19, aunque usted esté completamente vacunado. Existen algunas excepciones para las personas que se recuperaron recientemente. Visite el [VDH Testing website](#) sitio web sobre pruebas del Departamento de Salud de Virginia (Virginia Department of Health, VDH) para obtener más detalles.
 - Un proveedor de atención médica o el Departamento de Salud local le recomienda que se haga la prueba.
- Llame a su proveedor de atención médica o al Departamento de Salud Estudiantil para coordinar la prueba y consulte la lista de la comunidad de [COVID-19 Testing Sites](#) (centros de pruebas de COVID-19) en Virginia.
- Siga las recomendaciones de [aislamiento](#) o [cuarentena](#) (permanecer en casa) **mientras espera los resultados de la prueba.**



Resultados de las pruebas de COVID-19



Después de recibir los resultados de la prueba de COVID-19

Si el resultado de su prueba es **positivo**, debe permanecer aislado hasta que haya cumplido **TODOS** los siguientes criterios:

- ✓ Hayan pasado 10 días desde la aparición de los síntomas, o si nunca presentó síntomas, hayan pasado 10 días desde la primera prueba con resultado positivo.
- ✓ No haya tenido fiebre durante al menos 24 horas sin usar medicamentos para bajar la fiebre.
- ✓ Si presentó síntomas, que estos hayan mejorado. (Nota: La pérdida de gusto u olfato podría durar semanas o meses después de la recuperación. Esto no debe retrasar la finalización del aislamiento).

Si el resultado de su prueba es **negativo**:

- **Continúe en [cuarentena](#) durante 14 días si estuvo en contacto estrecho con alguien con COVID-19.** Si no puede hacer cuarentena durante 14 días y no tiene síntomas, existen [opciones para finalizar la cuarentena antes](#).
- Si se ha recuperado de la COVID-19 o ha sido completamente vacunado contra la COVID-19, [podría no tener que hacer cuarentena](#), pero igual debe estar atento a los síntomas durante 14 días.
- Si le realizaron la prueba porque tenía síntomas, pregúntele a su proveedor de atención médica si recomienda aislamiento y pruebas adicionales.



Síntomas de la COVID-19

Si presenta síntomas de la COVID-19:

- Aíslese en su casa en una habitación específica lejos de otras personas y animales. No vaya al trabajo ni a la universidad. Esto se llama aislamiento.
- Busque atención médica si presenta alguna de las siguientes **señales de advertencia de emergencia o si los síntomas empeoran**: tos que empeora, dificultad para respirar, dolor o presión en el pecho, confusión reciente, no puede despertarse o mantenerse despierto, o piel, labios o lechos ungueales pálidos, de color gris o azul, según el tono de la piel.
- Si necesita atención médica, llame al consultorio del proveedor de atención médica, al Departamento de Salud Estudiantil o al hospital con anticipación para informar al personal de atención médica que está en aislamiento/cuarentena por COVID-19.
- Llame al consultorio de su proveedor de atención médica o al Departamento de Salud Estudiantil para coordinar la prueba de COVID-19. También se realizan pruebas en todo el estado de Virginia en los [COVID-19 Testing Sites](#).
- Avise a las personas con las que tuvo [contacto estrecho](#) recientemente, para que puedan hacer cuarentena, realizarse la prueba y controlar su salud.

Qué hacer mientras está aislado/en cuarentena

- Si debe aislarse o hacer cuarentena, **notifique a su punto de contacto designado de la universidad**, ya que puede coordinar la vivienda para su aislamiento o cuarentena y brindarle servicios (entrega de comida, suministros de limpieza, lavado de ropa, etc.).
- Quédese en su vivienda de aislamiento o cuarentena designada y permanezca lejos de otras personas tanto como sea posible.
- **SIEMPRE** use una mascarilla que le cubra la nariz y la boca si debe salir de la vivienda. No debe salir de la vivienda, excepto para viajes esenciales, como citas médicas o para retirar comida para llevar si no hay nadie disponible para entregársela.
- Si debe viajar, use un vehículo privado. No use el transporte público, taxis ni comparta viajes en un vehículo.

En su vivienda de aislamiento o cuarentena:

- Limite la cantidad de veces que sale de su habitación o que alguien más ingresa a esta. Limite el contacto con las personas con las que vive tanto como sea posible, especialmente aquellas que tienen [un riesgo alto de presentar síntomas graves de la enfermedad](#).
- No permita el ingreso de visitas a su residencia.
- Si es posible, designe un baño específico para usted. Use una mascarilla cuando deba usar el baño si lo comparte con otros compañeros de hogar o con otros en su dormitorio.
- Limpie y desinfecte las superficies compartidas, de "alto contacto" (p. ej., picaportes, encimeras, inodoros, grifos, teclados, llaves, control remoto del televisor, teléfonos) todos los días.
- Cuando deba salir de su habitación designada, asegúrese de mantener una distancia de dos metros entre usted y los demás y de que todos usen una mascarilla.
- Lávese las manos con frecuencia durante al menos 20 segundos o use un desinfectante para manos que contenga, como mínimo, alcohol al 60 %.
 - Si debe preparar o servir comida o bebidas a otras personas, asegúrese de lavarse las manos.
- No comparta elementos personales (p. ej., tazas, platos, utensilios, toallas, ropa de cama). Después de usarlos, lave estos elementos con agua tibia y jabón o detergente.
- Si usted o alguien con quien vive presenta síntomas o el resultado de su prueba es positivo, asegúrese de que la persona que haya obtenido un resultado positivo en la prueba notifique a la universidad y cumpla las [medidas que deben tomarse si se enferma](#).



Rastreo de contactos

- Si el resultado de su prueba es positivo, el VDH podría llamarle para brindarle recomendaciones, conocer con quién ha estado en contacto y notificar a sus contactos. El personal del VDH le pedirá que se quede en casa (aislamiento). Si se lo identifica como contacto estrecho, el VDH podría llamarle para brindarle más recomendaciones.
- Es importante que conteste esta llamada y ayude al Departamento de Salud a frenar la propagación de la COVID-19.
- Su información personal y médica **se mantendrá privada y no se compartirá**, a menos que usted otorgue permiso.
- Es posible que el personal del VDH no pueda llamar a todos los contactos. Si el resultado de su prueba es positivo, debe [notificar a sus contactos](#) de inmediato, aunque no reciba una llamada del VDH.