



Qué hacer después de hacerse la prueba de la COVID-19

Estos son algunos consejos importantes para tener en cuenta cuando reciba los resultados de su prueba y considere la posibilidad de reanudar las actividades o volver al trabajo.



Autoaislamiento mientras espera los resultados de la prueba

Si se hizo la prueba porque experimentó síntomas o estuvo expuesto a alguien infectado con la COVID-19, quédese en casa en un lugar alejado de otras personas hasta que lleguen los resultados de la prueba. Luego, siga las pautas de orientación incluidas en esta hoja.

Si la exposición fue de un miembro de la casa u otra exposición íntima, para estar más seguro, quédese en casa durante 14 días a partir de la fecha en que cree que estuvo expuesto al coronavirus. Puede volver a reanudar las actividades normales si no desarrolla síntomas en esos 14 días.



Si el resultado es negativo, evite la exposición al coronavirus

Si el resultado de su prueba es **negativo**, no es contagioso ahora y puede retomar la actividad fuera de su residencia.

Practique el *distanciamiento social* fuera de la casa, manteniéndose a una distancia de al menos 6 pies (unos dos metros) de los demás. Esto es especialmente importante si es una persona que tiene un mayor riesgo de enfermarse gravemente.

Cúbrase la nariz y la boca con una mascarilla de paño o una aprobada por la FDA en público. Pero recuerde, una mascarilla no es un sustituto del distanciamiento social.

Al toser y estornudar cúbrase con un pañuelo de papel, o tosa/estornude en el hueco del brazo.

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si el jabón y agua no están disponibles, utilice un desinfectante para manos con al menos un 60 % de alcohol.

Si resulta expuesto a alguien con la COVID-19 o desarrolla síntomas de la COVID-19 (como febrícula o fiebre persistente, tos seca o problemas para respirar), comuníquese con un proveedor de atención médica.

Si el resultado es positivo, ¡quédese en casa y manténgase a salvo!



Si el resultado de su prueba es **positivo**, ya sea que haya experimentado o no los síntomas de la COVID-19, debe quedarse en casa por un mínimo de 10 días a partir de la fecha de su prueba o del comienzo de los síntomas, lo que haya ocurrido primero.

Puede abandonar su residencia y posiblemente volver al trabajo una vez que sus síntomas hayan disminuido y se haya recuperado lo suficiente como para tener una temperatura normal, sin medicación para reducir la fiebre, durante 72 horas, lo que puede ocurrir durante los 10 días de aislamiento en el hogar. Sin embargo, su proveedor de atención médica puede sugerir un período de autoaislamiento más prolongado o pruebas de seguimiento según sus circunstancias particulares.

Pautas de aislamiento domiciliario

- Si es posible, manténgase a una distancia de al menos 6 pies (unos dos metros) de los miembros de su hogar y las mascotas.
- Use una mascarilla cuando haya otras personas a su alrededor.
- Utilice un dormitorio y un baño separados, si es posible, y coma en una habitación o área separada.
- Evite compartir toallas, platos y vasos.
- Asegúrese de que las superficies que se tocan con frecuencia se limpien y desinfecten diariamente con desinfectantes domésticos registrados por la EPA.

Los Centros para el Control de Enfermedades brindan consejos sobre cómo cuidar a una persona enferma en casa.

Si no puede mantener la distancia en su hogar, la ciudad de Stamford ofrece viviendas para que usted se pueda aislar. Para obtener información, comuníquese con el Departamento de Salud Pública al (203) 977-4370 entre 8:30 a. m y 4:30 p. m.

Si una persona de su hogar desarrolla síntomas potenciales de la COVID-19, llame a su proveedor de atención de la salud para obtener asesoramiento médico o a la línea directa de COVID-19 de Stamford Health al 203-276-4111 (los 7 días de la semana, de 7:00 a. m. a 7:00 p. m.).

Monitoree los síntomas y busque atención médica si es necesario

Busque atención médica si tiene dificultad para respirar o desarrolla fiebre alta u otros síntomas graves.

Llame a su proveedor de atención de la salud (o al 911 en caso de una emergencia médica) y dígame que ha dado positivo en la prueba de la COVID-19 antes de ir a un centro.

Colóquese una mascarilla antes de ingresar en el centro o antes de que llegue el personal de emergencia, para ayudar a proteger a los proveedores de atención médica.

Si tiene programado un procedimiento quirúrgico o un examen médico en el lapso de un mes después de haber obtenido un resultado positivo en una prueba de COVID-19, comuníquese con el consultorio de su proveedor para obtener instrucciones adicionales.



Volver al trabajo de manera segura después de la infección por coronavirus

Mientras que los CDC recomiendan un período de aislamiento de al menos 10 días después de la prueba positiva, su proveedor de atención médica puede sugerir un período de autoaislamiento más largo o pruebas de seguimiento según sus circunstancias personales. Si ha completado el período de aislamiento aconsejado y no tiene síntomas, su proveedor de atención médica puede proporcionarle una carta autorizándole a reanudar el trabajo.

Incluso después de abandonar el autoaislamiento, continúe tomando medidas preventivas (mascarilla, lavado de manos y distanciamiento social) porque no se sabe si los infectados con la COVID-19 desarrollan resistencia o inmunidad y podrían volver a infectarse.

