

QUÉ DEBE HACER SI ESTÁ EXPUESTO AL COVID-19

El COVID-19 es una enfermedad respiratoria que se puede contagiar de persona a persona.

LOS SÍNTOMAS DEL COVID-19* pueden incluir **FIEBRE** (100,4 °F/ 38 °C o más), **TOS** o **DIFICULTAD PARA RESPIRAR**. Los casos varían desde personas con síntomas leves hasta enfermos de gravedad y fallecidos. Los síntomas pueden comenzar de 2 a 14 días después de la exposición.

La mayoría de las personas se enfermarán de manera leve y podrán recuperarse en casa.

Siga estas instrucciones para evitar contagiar la enfermedad a las personas de su hogar y comunidad.

Si tuvo contacto cercano con alguien que estuvo enfermo de COVID-19:

- **Quédese en su casa durante 14 días** a partir de la última vez que interactuó con la persona enferma aunque su prueba sea negativa. Aunque se sienta bien, evite el contacto con otras personas. No comparta artículos personales y use una habitación y un baño aparte, si es posible.
- **Hágase la prueba.** Hay sitios de pruebas disponibles en todo el condado. Llame con anticipación para programar una cita y utilice una mascarilla de tela cuando salga de su casa.
- **Si su prueba da positivo**, llame al Departamento de Salud al 703-246-7109 e informe el resultado de su prueba.
- **Use una mascarilla** (o un pañuelo o una bufanda que le cubra la nariz y la boca) cuando esté cerca de otras personas y mantenga por lo menos 6 pies de distancia del resto de la gente.
- **Cuando tosa o estornude** cúbrase con un pañuelo descartable o el interior del codo.
- **Lávese frecuentemente las manos** con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos.
- **Desinfecte todos los días aquellas superficies que se tocan con mucha frecuencia.**
- **Si se enferma**, quédese en su casa y mantenga distancia con las demás personas. Si necesita atención médica, comuníquese con su proveedor de atención médica y notifíquelo que está en cuarentena antes de ir al consultorio.

Lo que debe hacer durante la cuarentena:

- **Esté atento a sus síntomas.** Tómese la temperatura dos veces al día; una vez por la mañana y otra por la noche. Se le pedirá que informe sus síntomas al Departamento de Salud diariamente a través de SARA Alert™ (consulte la página 2).
- **Es importante que se quede en su casa.**
 - ✗ No salga de su casa.
 - ✗ No pase tiempo con otras personas en su hogar.
 - ✗ No salga a caminar.
 - ✗ No vaya a la escuela ni al trabajo.
 - ✗ No haga recados.
- **Llame al 911 de inmediato** si presenta señales de alerta, como dificultad para respirar, dolor o presión en el pecho, confusión o incapacidad para despertar, o labios o cara azulados.

Comuníquese con el Departamento de Salud:

- **Sara Alert™** es un servicio de mensajería que envía mensajes de texto o correos electrónicos diariamente. Cuando se inscribe en Sara Alert™, siempre recibirá un mensaje de texto del mismo número de teléfono (844-957-2721) o correo electrónico (notifications@saraalert.org).

**Otros síntomas del COVID-19 pueden incluir escalofríos, fatiga, dolor muscular, dolor de cabeza, dolor de garganta, secreción nasal, náuseas o vómitos, diarrea o pérdida reciente del gusto o del olfato.*

- **Sara Alert™ NUNCA le pedirá** dinero o información, como números del seguro social (SSN), datos de cuentas bancarias o números de tarjetas de crédito.
- Consulte los detalles de la inscripción en la página 2.

Cuando pueda estar con otras personas:

Se le solicitó que se ponga en cuarentena porque estuvo durante al menos 15 minutos a menos de 6 pies de una persona con COVID-19.

Cuando usted está en cuarentena porque alguien con COVID-19 vive en su hogar:

- ✓ Quédese en su casa y esté atento a los síntomas durante todo el tiempo que la persona enferma esté en la casa y durante 14 días después de que la persona enferma pueda salir de la casa.

Cuando usted está en cuarentena porque estuvo en contacto con alguien con COVID-19:

- ✓ Quédese en su casa y controle sus síntomas durante 14 días después de la última vez que interactuó con la persona enferma.

LA CUARENTENA separa a las personas que han estado expuestas al COVID-19 pero aún no están enfermas. Durante el período de cuarentena, hágase la prueba, quédese en su casa y esté atento a los síntomas. Si su prueba no da positivo o no presenta síntomas en un plazo determinado, puede interrumpir la cuarentena.



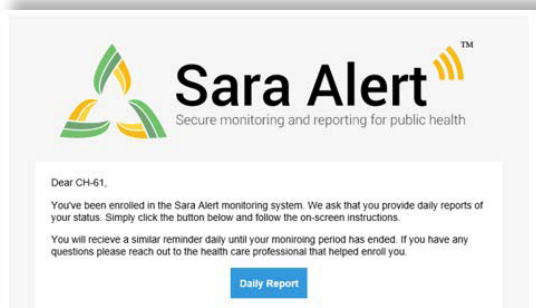
Sara Alert™ es un servicio de mensajería seguro que le envía un correo electrónico o mensaje de texto diario para que pueda informar sus síntomas al Departamento de Salud mientras cumple con la cuarentena o el aislamiento voluntario.

Todas las personas que están en cuarentena **deben informar su estado diariamente** al Departamento de Salud para disminuir la propagación de la enfermedad en el hogar y en la comunidad.

Cómo inscribirse en Sara Alert™:

Un representante del Departamento de Salud del Condado de Fairfax lo inscribirá (o a sus familiares) en el sistema Sara Alert™. Durante el proceso de inscripción, puede elegir su idioma e indicar cómo prefiere recibir notificaciones. Puede elegir entre mensajes de texto o correos electrónicos. *Si no tiene un dispositivo móvil o acceso al correo electrónico, puede optar por recibir una llamada telefónica para que pueda hablar con un representante del Departamento de Salud.*

Además, usted elegirá la hora del día a la que recibirá el mensaje de texto o la llamada telefónica (los correos electrónicos se enviarán a la misma hora todos los días). Puede elegir la mañana (de 8 a. m. a 12 del mediodía.), la tarde (de 12 del mediodía a 4 p. m.) o la noche (de 4 p. m. a 8 p. m.).



Bienvenido a Sara Alert™:

Después de inscribirse, recibirá un "mensaje de bienvenida" (diríjase al mensaje anterior). Continuará recibiendo mensajes diarios durante el período de cuarentena o aislamiento voluntario. Los mensajes de texto siempre provendrán del mismo número (844-957-2721) y el identificador de llamada para las llamadas telefónicas mostrará "VDH COVID TEAM". Si elige los correos electrónicos, se enviarán desde "notifications@saraalert.org".



[fairfaxcounty.gov/health/novel-coronavirus](https://www.fairfaxcounty.gov/health/novel-coronavirus)

Si tiene preguntas sobre el COVID-19, llame al centro de llamadas del Departamento de Salud al 703-267-3511. El Departamento de Salud del Condado de Fairfax no proporciona diagnósticos o pruebas de COVID-19.

Cómo informar los síntomas:

Los **mensajes de texto** diarios incluyen un enlace para que usted abra. Cuando abre el enlace, se le presenta una lista de síntomas. Haga clic en los síntomas que tenga en ese momento y haga clic en Submit (Enviar).

Si no tiene ningún síntoma, simplemente haga clic en el botón "Submit" (Enviar). De esta manera, se registrará que NO tiene síntomas.

Los **correos electrónicos diarios** muestran una lista de síntomas para marcar (diríjase a la imagen a la derecha). Haga clic en los síntomas que tenga en ese momento y luego haga clic en "Submit" (Enviar).

Si no tiene ningún síntoma, simplemente haga clic en el botón "Submit" (Enviar).

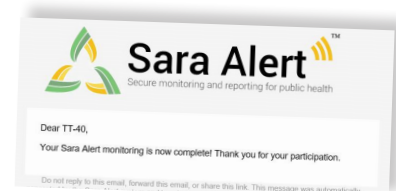
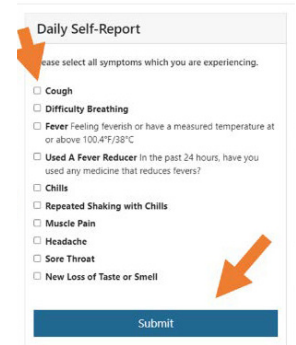
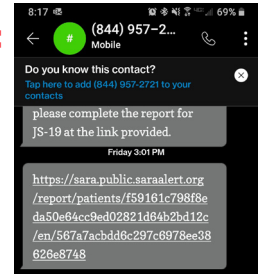
De esta manera, se registrará que NO tiene síntomas.

La cantidad de días durante la cual recibe mensajes depende de la aparición de los síntomas, la fecha de la exposición o la fecha en la que recibió una prueba de COVID-19. Deberá responder a la alerta diaria todos los días en los que esté inscrito en el sistema Sara Alert™. Si no responde, recibirá una llamada de un representante del Departamento de Salud después de 24 horas para asegurarse de que usted y todas las personas de su hogar se encuentran bien. Si no podemos comunicarnos con usted, es posible que el Departamento de Salud envíe personal de respuesta al COVID-19 a su hogar para confirmar sus síntomas y bienestar.

Regreso al trabajo:

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

afirman que no se recomienda una estrategia basada en pruebas para determinar cuándo alguien puede interrumpir el aislamiento o la cuarentena en el hogar. Los empleadores no les deberían exigir a los empleados que proporcionen una prueba de COVID-19 con resultado negativo o un certificado del proveedor de atención médica para volver al trabajo. Informe que ha finalizado su aislamiento voluntario con una captura de pantalla de su mensaje de texto o correo electrónico de Sara Alert™.



REDUZCA EL CONTAGIO DE COVID-19

22 de julio de 2020

Cuando se le permita estar con otras personas

Utilice la siguiente información para determinar cuándo es seguro salir de su casa y volver al trabajo.



Tuve COVID-19: ¿CUÁNDO PUEDO VOLVER A TRABAJAR?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) afirman que no se recomienda una estrategia basada en pruebas para determinar cuándo alguien puede interrumpir el aislamiento o la cuarentena en el hogar. Los empleadores no les deberían exigir a los empleados que proporcionen una prueba de COVID-19 con resultado negativo o un certificado del proveedor de atención médica para volver al trabajo. Informe que ha finalizado su aislamiento voluntario con una captura de pantalla de su mensaje de texto o correo electrónico de Sara Alert™. Las personas pueden interrumpir la cuarentena o el aislamiento en el hogar y volver al trabajo cuando hayan cumplido con todas las condiciones enumeradas en los cuadros A, B o C a continuación.

A TUVE SÍNTOMAS DE COVID-19

La mayoría de las personas podrá interrumpir el aislamiento voluntario* en su casa una vez que se hayan cumplido las siguientes 3 condiciones:

- ✓ no haya tenido fiebre durante al menos 24 horas (sin tomar medicamentos para reducir la fiebre)
- Y
- ✓ los síntomas hayan mejorado y no hayan aparecido síntomas nuevos
- Y
- ✓ hayan pasado al menos 10 días desde que comenzaron los síntomas o desde la fecha de su prueba positiva de COVID-19.



Si ha cumplido con las 3 condiciones, está liberado y ya no necesita aislarse voluntariamente.

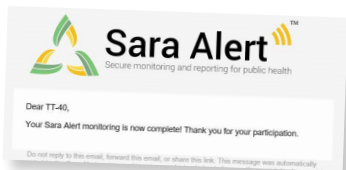
Si está inmunodeprimido, consulte a su médico antes de finalizar el aislamiento.



Los síntomas del COVID-19 pueden incluir fiebre, tos, dificultad para respirar, escalofríos, fatiga, dolor muscular, dolor de cabeza, dolor de garganta, secreción nasal, náuseas o vómitos, diarrea o pérdida reciente del gusto o del olfato.

CONSEJO

¿Su empleador le solicita un resultado negativo de la prueba del COVID-19? Informe que ha finalizado su aislamiento voluntario con una captura de pantalla de su mensaje de texto o correo electrónico de Sara Alert™.



fairfaxcounty.gov/health/novel-coronavirus

Si tiene preguntas sobre el COVID-19, llame al centro de llamadas del Departamento de Salud al 703-267-3511. El Departamento de Salud del Condado de Fairfax no proporciona diagnósticos o pruebas de COVID-19.

B HE TENIDO UN RESULTADO POSITIVO EN LA PRUEBA DEL COVID-19, PERO NUNCA TUVE SÍNTOMAS

La mayoría de las personas podrá interrumpir el aislamiento voluntario* en su casa una vez que se hayan cumplido las siguientes condiciones:

- ✓ hayan pasado al menos 10 días desde su prueba positiva de COVID-19
- Y
- ✓ no haya presentado síntomas nuevos desde la prueba.



Si ha cumplido ambas condiciones, está liberado y ya no necesita aislarse voluntariamente.

*Aislamiento: separación de las personas enfermas y las personas que no están enfermas.

C Estuve EXPUESTO AL COVID-19

Las personas deben ponerse en cuarentena** cuando hayan estado durante al menos 15 minutos a menos de 6 pies de distancia de una persona con COVID-19.

Cuando usted está en cuarentena porque alguien con COVID-19 vive en su hogar:

- ✓ Quédese en su casa y esté atento a los síntomas durante todo el tiempo que la persona enferma esté en la casa y durante 14 días después de que la persona enferma* pueda salir de la casa.
- Cuando usted está en cuarentena porque estuvo en contacto con alguien con COVID-19:
- ✓ Quédese en su casa y controle sus síntomas durante 14 días después de la última vez que interactuó con la persona.

Si ha cumplido ambas condiciones, está liberado y ya no necesita continuar en cuarentena.

**Cuarentena: separación de las personas que están expuestas al COVID-19, pero no están enfermas y el resto de las personas.

