

# Cómo identificar y hablar con sus contactos cercanos sobre COVID-19

Si usted tiene síntomas de COVID-19 es importante que avise a todas las personas con las que haya estado a menos de 6 pies de distancia durante más de unos cuantos minutos mientras que estuvo enfermo/a. Los pasos a continuación le ayudarán a identificar y a hablar con sus contactos cercanos.

- 1. Documente el día y la hora en que comenzó a sentir los síntomas:** \_\_\_\_\_ (día) \_\_\_\_\_ (fecha) \_\_\_\_\_ (hora)
- 2. Haga una lista de todas las personas que estaban en su hogar desde el momento en que se enfermó:** *(incluidas las 48 horas ANTES de que tuviera síntomas)*  
\_\_\_\_\_

- 3. Informe a sus otros contactos cercanos:** *(las personas que han estado a menos de 6 pies de usted mientras que estuvo enfermo/a, incluidas las 48 horas ANTES de que tuviera síntomas)*

En el trabajo:	_____	_____	_____	_____
En un carro:	_____	_____	_____	_____
En o cerca de su casa:	_____	_____	_____	_____
En otros lugares:	_____	_____	_____	_____

## Informe a sus contactos cercanos

Llame a sus contactos y dígalos que está enfermo/a. Al compartir su información con otras personas, puede retrasar la propagación de la enfermedad.

Texto de muestra:

“Hola. Tengo síntomas de COVID-19 (la infección por coronavirus). Le llamo porque cuando nos encontramos puede que haya estado expuesto/a. La mayoría de las personas que se enferman pueden recuperarse en casa. El Departamento de Salud recomienda que haga lo siguiente:”

- **Quédese en casa durante 14 días** contados a partir de la última vez que interactuó con la persona enferma. Evite el contacto con otras personas, no comparta artículos personales y use una habitación y un baño aparte, si es posible.
- **Esté atento/a a sus síntomas.** Tómese la temperatura con un termómetro dos veces al día y vea si tiene fiebre (100,4 °F/38 °C o más) o tos. Busque atención médica de inmediato si tiene dificultad para respirar, dolor o presión en el pecho, confusión o labios o rostro azulados. Llame antes.
- **Use una mascarilla** (o una bandana o bufanda que le cubra la nariz y la boca) cuando esté cerca de otras personas.
- **Mantenga distancia con los demás** (al menos 6 pies).

Spanish-Lat.Am

- **Cúbrase cuando tosa o estornude** con un pañuelo de papel o el interior del codo.
- **Lávese frecuentemente las manos** con jabón y agua tibia durante al menos 20 segundos.
- **Limpie y desinfecte todos los días aquellas superficies que se tocan con mucha frecuencia.**
- **Si se llega a enfermar, quédese en casa y mantenga distancia con las demás personas.**
- **Informe de esto a las demás personas.** Hable con todas las personas con las que haya estado a menos de 6 pies de distancia por más de unos pocos minutos mientras estuvo enfermo, incluidas las 48 horas ANTES de desarrollar síntomas. Dígalos que se queden en casa durante 14 días. Si se enferma, llame a su médico o proveedor de atención médica y hágale saber que estuvo expuesto/a a alguien con COVID-19 y ahora usted está enfermo/a.

**Si tiene alguna pregunta, llame a Fairfax County Health Department línea de información 703-267-3511. Para obtener asistencia con necesidades básicas, llame a Planificación de Servicios Coordinados al 703-222-0880, TTY 711.**

Una publicación de Fairfax County, Va. Mayo de 2020. Para solicitar esta información en otro formato, llame al 703-246-2411, TTY 711.

