

Estuviste expuesto a COVID-19 en la Escuela. ¿Ahora qué?



¿Qué es COVID-19?

COVID-19 (la enfermedad del coronavirus) es una enfermedad respiratoria que afecta los pulmones, y se está propagando por todo el mundo. Puede ser transmitida de persona a persona a través de microgotas del sistema respiratorio que son expulsadas al estornudar o al toser a corta distancia (aproximadamente seis pies) de la otra persona.

¿Cómo estuve expuesto a COVID-19?

Pudiste haber estado expuesto a COVID-19 mientras estabas en la escuela o en alguna actividad relacionada con ésta, o al estar en contacto cercano con alguien que tenía síntomas o tuvo resultados positivos en su prueba de COVID-19. Se define como contacto cercano estar a menos de seis pies de distancia por 15 minutos o más, con o sin mascarillas, hasta 48 horas antes de que el individuo presente síntomas o tenga un resultado positivo en su prueba, y hasta que el individuo comience el aislamiento.

¿Cuáles son los síntomas de COVID-19?

Algunos síntomas comunes de COVID-19 incluyen:

- Fiebre o escalofríos*
- Tos*
- Falta de aliento o dificultad para respirar*
- Dolor de garganta*
- Pérdida reciente del sentido del gusto o del olfato*
- Dolores musculares o de cuerpo*
- Congestión o escurrimiento nasal
- Náusea o vómito
- Diarrea
- Fatiga
- Dolor de cabeza

* Estos síntomas son el criterio a seguir para hacerse la prueba

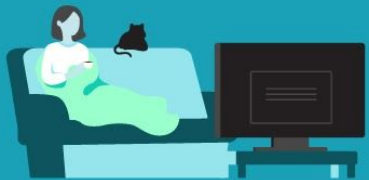
Los síntomas pueden variar desde lo más leve hasta lo más severo, y en algunos casos, pueden requerir atención médica. Hay muchas enfermedades que exhiben estos mismos síntomas. Es importante hacerse la prueba para ayudar a determinar si tienes COVID-19 o no.

¿Por qué tengo que permanecer en cuarentena?

Se requiere que permanezcas en cuarentena porque tu exposición al virus te pone a ti y a otros en alto riesgo de contraer COVID-19. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) han recomendado que todos aquellos individuos que hayan estado expuestos a través de haber estado en contacto cercano deben permanecer en casa y mantenerse a 6 pies de distancia de los demás. Siempre usa mascarilla cuando estés alrededor de otras personas. Aun no teniendo síntomas, puedes contagiar a otros.

¿Qué es la cuarentena?

La cuarentena es una estrategia que separa y restringe los movimientos de aquellos que pueden haber estado expuestos a una enfermedad contagiosa y ayuda a frenar la propagación del virus. Aquellos que están en cuarentena deben permanecer en casa absteniéndose de ir al trabajo, a la escuela, a reuniones religiosas o a otros entornos grupales (p.ej.: actividades escolares, fiestas, cines, centros comerciales y restaurantes, etc.).

Distancia social	Cuarentena	Auto-aislamiento
Todos deben practicar el distanciamiento social y mantenerse a 6 pies de distancia de otros. 	Si no estás enfermo o no tienes síntomas, pero es posible que estuviste expuesto al COVID-19, debes quedarte en tu casa por 14 días. 	Si estás enfermo o el resultado de tu prueba del COVID-19 salió positivo, quédate en un cuarto separado de otras personas en tu casa. 
		

¿Qué debo hacer mientras estoy en cuarentena?

Mientras estás en cuarentena, debes revisar tus síntomas diariamente por **14 días** y reportar cualquier cambio a tu Punto de Contacto de la escuela (POC, por sus siglas en inglés). Esto incluye tomar tu temperatura en la mañana y en la noche (con un intervalo de aproximadamente 12 horas) todos los días y registrarla en la tabla de *Temperaturas y Síntomas* que se encuentra en las siguientes páginas. También debes observar otros síntomas, tales como tos y falta de aliento.

Antes de tomar su temperatura:

Espera 30 minutos después de comer, beber, hacer ejercicio, tomar una ducha o un baño.



Espera por lo menos 6 horas después de tomar medicamentos que puedan bajar tu temperatura como:

- Acetaminofén (Tylenol)
- Ibuprofeno (Advil, Motrin)
- Aspirina

¿Qué pasa si me olvido de tomar mi temperatura?

Si te olvidas de tomar tu temperatura, hazlo en cuanto recuerdes y regístrala en la tabla.

¿Por qué es importante vigilar mis síntomas?

Cuando vigilas tus síntomas, o estás pendiente de cualquier cambio, puede ayudarte a tí y a los oficiales de salud pública a identificar si necesitas atención médica o hacerte la prueba. Vigilar tus propios síntomas, también, puede ayudar a los oficiales de salud pública a saber si otros individuos con los que has estado en contacto o con los que vives están en riesgo de contraer COVID-19, también.

Registro de temperatura y síntomas del COVID-19

Fecha de última exposición (viaje y/o contacto con persona enferma):

Fecha en que puedes parar el monitoreo de tu temperatura y síntomas:

Instrucciones: Toma tu temperatura 2 veces al día, una vez en la mañana y una vez en la noche, y escríbelo en este registro. Si no tienes un termómetro, escribe si piensas que tienes fiebre (tu piel se podría sentir caliente o estar roja; podrías sudar o sentir escalofríos). Marca sí (S) o no (N) si tienes síntomas o no. No dejes ningún espacio vacío. Si tienes fiebre o cualquier síntoma incluido en este registro, llama a tu proveedor de atención médica, al Departamento de Salud del Condado de Davis al 801-525-5220, o el Departamento de Salud de Utah al 1-888-EPI-UTAH (374-8824).

Día # (desde última exposición)		1		2		3		4		5		6		7	
Fecha															
AM or PM		AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
Temperatura															
Piensas que tienes fiebre		S	N	S	N	S	N	S	N	S	N	S	N	S	N
Tos		S	N	S	N	S	N	S	N	S	N	S	N	S	N
Dificultad al respirar		S	N	S	N	S	N	S	N	S	N	S	N	S	N
Día # (desde última exposición)		8		9		10		11		12		13		14	
Fecha															
AM or PM		AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
Temperatura															
Piensas que tienes fiebre		S	N	S	N	S	N	S	N	S	N	S	N	S	N
Tos		S	N	S	N	S	N	S	N	S	N	S	N	S	N
Dificultad al respirar		S	N	S	N	S	N	S	N	S	N	S	N	S	N

Preguntas Frecuentes

¿Qué tan pronto después de haber estado expuesto me tengo que hacer la prueba?

Todo depende de cuales sean tus síntomas en este momento:

>>Sí, tengo síntomas en este momento. Si tienes uno o más de los siguientes síntomas: fiebre, tos, falta de aliento, dolores musculares o de cuerpo, disminución del sentido del olfato y del gusto, o dolor de garganta. Hazte la prueba lo antes posible. Encuentra un sitio cercano a ti donde hagan la prueba y **asegúrate de llamar antes:**

coronavirus.utah.gov/utah-covid-19-testing-locations/

>> No, no tengo síntomas. No te hagas la prueba todavía. Espera de 5 a 7 días a partir de la fecha en que estuviste expuesto por última vez a la persona que tuvo un resultado positivo. Si te haces la prueba antes de este margen de tiempo, puede ser que el virus todavía no sea detectable. Continúa estando en cuarentena mientras tanto y continúa vigilándote activamente para detectar síntomas. Si desarrollas síntomas antes del margen de tiempo de 5 a 7 días, hazte la prueba.

¿Qué si desarrollo cualquiera de los síntomas de COVID-19?

Si desarrollas algún síntoma de COVID-19, debes hacerte la prueba inmediatamente. Puedes encontrar un sitio para realizarte la prueba de COVID-19 en: coronavirus.utah.gov/testing-locations o contacta a tu proveedor de salud.

SIEMPRE llama antes de ir al sitio donde te harás la prueba. No te presentes sin antes haber llamado. Además, hazle saber al Punto de Contacto de la escuela que estás teniendo síntomas.

¿Qué si no me siento enfermo o no tengo ningún síntoma?

Aun si no tienes ningún síntoma, debes practicar distanciamiento físico estricto quedándote en casa y permaneciendo por lo menos a seis pies de distancia de las otras personas que viven contigo cuando sea posible. Evita recibir visitas.

Si no es posible que te entreguen los víveres o la comida a tu domicilio, y si no tienes síntomas, ve durante las horas menos concurridas para evitar aglomeraciones y siempre usa mascarilla. Por favor, permanece en cuarentena el periodo de 14 días completo. Es importante que hagas esto porque los síntomas pueden desarrollarse en cualquier momento de los 14 días del periodo de cuarentena.

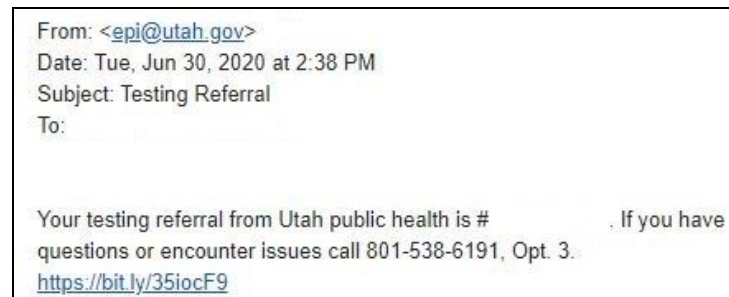
¿Necesito una referencia para hacerme la prueba de COVID-19?

Un código de referencia puede ayudarte a que te hagan la prueba de COVID-19. Si no tienes síntomas, es importante que esperes por lo menos de 5 a 7 días a partir de la fecha en que estuviste expuesto por última vez. Sin embargo, si tienes síntomas en cualquier momento, no esperes para hacerte la prueba. **SIEMPRE llama antes al sitio donde te harás la prueba. No te presentes sin antes haber llamado.**

¿Dónde puedo adquirir un código de referencia?

Un código de referencia puede adquirirse enviando un mensaje por correo electrónico (email) a: covidhotline@co.davis.ut.us. Presente este código cuando vaya a hacerse la prueba de COVID-19. Si tiene preguntas, por favor contacte a su POC de la escuela.

Ejemplo del mensaje:



¿Qué si obtengo un resultado negativo?

Si obtienes un resultado negativo, debes continuar en cuarentena los 14 días completos. Es importante hacer esto porque los síntomas pueden desarrollarse en cualquier momento de los 14 días del periodo de cuarentena.

¿Qué si necesito atención médica inmediata?

Si estás enfermo y necesitas atención médica inmediata, llama a tu proveedor de salud y hazle saber que has estado en contacto cercano con una persona que es un caso confirmado de COVID-19. Él te dará instrucciones de cómo recibir atención. No vayas a tu proveedor de salud sin antes llamar. Si desarrollas síntomas que pongan en riesgo tu vida, llama al 911 y hazles saber que estuviste expuesto a COVID-19.



fiebre



tos



dificultad para respirar



**pérdida del sentido
del gusto o del olfato**



dolor de garganta



dolor de cuerpo

Para más información sobre COVID-19, visita:

www.daviscountyutah.gov/coronavirus

Sitios de pruebas de COVID-19 desde su auto



Siempre llame antes.

La preevaluación, el costo y la cobertura del seguro varían de acuerdo al sitio.

El Centro de Salud de la Universidad de Utah, Farmington
844-745-9325

La Clínica Intermountain de Layton
844-442-5224

Tanner Clinic, Layton
801-776-7121



Otros:

TestUtah, Ogden, testutah.com

La prueba también puede estar disponible al contactar a su proveedor de cuidados primarios.

10 maneras de manejar los síntomas respiratorios en casa

Si tiene fiebre, tos o dificultad para respirar, llame a su proveedor de atención médica. Es posible que le recomienden manejar el cuidado de su salud en casa. Siga estos consejos:

- 1. Quédese en casa**, no vaya al trabajo ni a la escuela, y evite visitar otros lugares públicos. Si debe salir, evite usar transporte público, vehículos compartidos o taxis.



- 2. Monitoree sus síntomas** con mucha atención. Si sus síntomas empeoran, llame de inmediato a su proveedor de atención médica.



- 3. Descanse y manténgase hidratado.**



- 4.** Si tiene una cita médica, **llame al proveedor de atención médica** antes de ir, e infórmele que tiene o podría tener COVID-19.



- 5.** Si tiene una emergencia médica, llame al 911 y **avísele a la operadora** que tiene o podría tener COVID-19.



- 6. Cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar.**



- 7. Lávese las manos frecuentemente** con agua y jabón por al menos 20 segundos o límpieselas con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.



- 8.** En la medida de lo posible, **quédese** en una habitación específica y **alejado de las demás personas** que viven en su casa. Además, de ser posible, debería utilizar un baño separado. Si debe estar en contacto con otras personas dentro o fuera de su casa, use una mascarilla.



- 9. Evite compartir artículos personales** con las demás personas en su casa, como platos, vasos, cubiertos, toallas y ropa de cama.



- 10. Limpie todas las superficies** que se tocan frecuentemente, como los mesones, las mesas y las manijas de las puertas. Utilice limpiadores de uso doméstico, ya sea en rociador o toallitas, según las instrucciones de la etiqueta.

