

## Qué hacer si le diagnostican COVID-19

### Aislarse en casa:

- No salga de la casa, excepto para obtener atención médica. Llamar antes de visitar al prestador de atención médica o departamento de emergencia y [usar una máscara de tela](#).
- La mayoría de las personas con enfermedad leve pueden recuperarse en su casa. Si bien no existe un tratamiento específico contra el COVID-19, usted debe descansar mucho, beber muchos fluidos y tomar medicamentos para reducir la fiebre, si es necesario.
- Debe quedarse en una habitación específica de su casa y usar un baño separado, en la medida de lo posible. Debe mantenerse a una distancia de al menos seis pies o dos metros del resto de las personas de la casa en todo momento. Debe usar una mascarilla de tela si está en una habitación con otras personas, a menos que tenga dificultades para respirar. No debe compartir artículos del hogar.
- Pídale a otra persona que se ocupe de sus mascotas. Se ha informado una pequeña cantidad de mascotas enfermas con COVID-19. Las personas que tienen el virus deben limitar el contacto con animales hasta que haya más información. Si necesita cuidar de su mascota, use una mascarilla de tela y lávese las manos antes y después.
- Permanezca en contacto con los demás: use la tecnología para comunicarse con amigos y familiares.

### Limpieza y lavado diario:

- Limpie y desinfecte las superficies de su habitación y baño individuales. Consiga alguien que limpie las otras áreas de su casa.
- Lave minuciosamente los artículos del hogar, como utensilios, después de usarlos.
- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, use desinfectante para manos a base de alcohol.

### Cuándo buscar atención médica de inmediato:

Si tiene dificultades para respirar, dolor de pecho, confusión o cambios en el color de sus labios, encías, cara, alrededor de los ojos o uñas, busque atención médica de inmediato. Cuando llame para pedir atención médica, indíquele al prestador o al 911 que usted tiene COVID-19 y que está aislado en su casa.

### Las personas que han estado en contacto cercano con usted mientras usted estaba en la etapa contagiosa, deben quedarse en cuarentena en sus casas, aunque no tengan síntomas:

- Las personas que hayan estado en contacto cercano con usted durante su período contagioso, que comienza dos días antes de que haya desarrollado algún síntoma (o, si no ha tenido síntomas, dos días antes de la fecha en que le hicieron la prueba) y continúa hasta que usted se haya [recuperado](#), deben permanecer en cuarentena en sus casas. Pueden consultar la guía sobre [“Qué hacer si estuvo en contacto cercano con alguien que ha sido diagnosticado con COVID-19”](#). Los contactos cercanos de sus contactos cercanos no necesitan cumplir estas normativas (a menos que tengan síntomas).
- Contacto cercano significa estar dentro de un radio de seis pies o dos metros durante 15 minutos o más. Contacto cercano no significa estar a más de seis pies o dos metros de distancia en el mismo espacio interior durante menos de 15 minutos, caminar cerca o estar

Ejemplos de contactos cercanos	Ejemplos de NO contactos cercanos
Personas que viven en la misma casa	Cajero en la tienda de comestibles
Parejas íntimas	Farmacéutico que le entrega su medicación

Personas que viajaron en el mismo vehículo que usted durante su etapa contagiosa	La persona que está adelante de usted en la fila de una tienda
--	--

en la misma habitación por poco tiempo.

**Es seguro dejar de aislarse en su casa una vez que se haya recuperado. A menos que su prestador médico le dé instrucciones diferentes, recuperación es cuando se cumplan todas estas tres condiciones:**

1. Hayan transcurrido 24 horas sin fiebre sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre, **y además**
2. Hayan mejorado otros síntomas, **y además**
3. Hayan transcurrido al menos 10 días a partir de la aparición de sus primeros síntomas.

**O bien**, si cuando le realizaron la prueba no tenía síntomas, recuperación es cuando hayan transcurrido 10 días desde la fecha de su primera prueba positiva y que usted haya seguido sin presentar síntomas.

Su empleador no debe requerir un resultado negativo a la prueba de COVID-19 ni una carta del Departamento de Salud para que usted regrese al trabajo. No proporcionamos cartas que indiquen que usted puede trabajar.

### Diferencia entre aislamiento y cuarentena

	<b>Auto-aislamiento</b>	<b>Auto-cuarentena</b>
¿Para quiénes?	Personas con síntomas de COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para personas con COVID-19 que no están tan enfermas como para ser hospitalizadas, <b>o bien</b></li> <li>• Para personas que están esperando los resultados de la prueba</li> </ul>	Personas sin síntomas de COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contactos cercanos de personas con COVID-19</li> </ul>
¿Durante cuánto tiempo?	Hasta la recuperación, que es cuando se cumplan todas estas tres condiciones (a menos que su prestador médico le dé instrucciones diferentes): <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hayan transcurrido 24 horas sin fiebre sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre, y además</li> <li>2. Hayan mejorado otros síntomas, y además</li> <li>3. Hayan transcurrido al menos 10 días a partir de la aparición de sus primeros síntomas.</li> </ol> <p>O bien, si cuando le realizaron la prueba no tenía síntomas, recuperación es cuando hayan transcurrido 10 días desde la fecha de su primera prueba positiva y que usted haya seguido sin presentar síntomas.</p>	Durante 14 días a partir de la última fecha de posible exposición. El día de la exposición es el día 0. Si no ha tenido ningún síntoma, usted tiene la opción de hacerse una prueba durante su período de cuarentena. El día 7 o después, usted puede hacerse una prueba a través de su prestador o en un sitio de pruebas provisorio. Permanezca en cuarentena hasta tener los resultados. Si los resultados son negativos, y usted sigue sin presentar síntomas, puede discontinuar la cuarentena. Cuando sus resultados estén listos, recibirá un llamado del Departamento de Salud, generalmente en un plazo de 2 a 4 días, si no antes. También recibirá una carta por correo, dentro de un plazo de 7 días de haberse realizado la prueba.
¿Qué significa?	Quedarse en casa 24/7 en una habitación separada de la casa, usar un baño separado, y evitar el contacto con los demás. Usar una mascarilla si debe estar en una habitación con otras personas, a menos que tenga dificultades para respirar.	Quedarse en casa 24/7, monitorear los síntomas y practicar el distanciamiento social. Si es posible, usar una habitación y un baño separados. Si empieza a presentar síntomas, sus contactos cercanos también deben cumplir la auto-cuarentena.

Hay más información disponible en nuestro sitio web: [www.healthvermont.gov/COVID-19](http://www.healthvermont.gov/COVID-19)

## What to do if you are diagnosed with COVID-19

### Isolate at home:

- Don't leave home, except to get medical care. Call ahead before visiting a health care provider or emergency department and wear a [wear a cloth mask](#).
- Most people with mild illness can recover at home. While there is no specific treatment for COVID-19, you should get plenty of rest, drink plenty of fluids, and take fever-reducing medication if needed.
- As much as possible, stay in a specific room in your home and use a separate bathroom. Stay at least six feet or two meters away from others in your home at all times. Wear a cloth mask if you're in a room with other people, unless you have trouble breathing. Don't share household items.
- Have someone else care for your pets. A small number of pets have been reported to be sick with COVID-19. People with the virus should limit contact with animals until more information is known. If you need to care for your pet, wear a cloth mask and wash your hands before and after.
- Stay connected with others – use technology to communicate with friends and family.

### Daily cleaning and washing:

- Clean and disinfect surfaces in your separate room and bathroom. Have someone else clean the other areas of your home.
- Thoroughly wash household items, like utensils, after using.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. Use alcohol-based hand sanitizer if soap and water aren't available.

### When to get medical care immediately:

If you have difficulty breathing, chest pain, confusion, or changes in color on your lips, gums, face, around the eyes, or nails, seek medical care immediately. When you call for medical care, tell the provider or 911 that you have COVID-19 and are isolating at home.

### People who have been in close contact with you while you were infectious should quarantine at home – even if they don't have symptoms:

- People that were in close contact with you during your infectious period, which starts two days before you developed any symptoms (or if you haven't had any symptoms, two days before the day you got tested) and continues until you have [recovered](#), should quarantine at home. They can refer to the ["What to do if you are a close contact of someone who is diagnosed with COVID-19"](#) guide. Close contacts of your close contacts do not need to follow the guidelines (unless they have symptoms).
- Close contact means being within six feet or two meters for 15 minutes or more. Close contact does not mean being more than six feet or two meters away in the same indoor environment for less than 15 minutes, walking by, or briefly being in the same room.

Examples of close contacts	Examples of NOT close contacts
People living in the same home	Cashier at the grocery store
Intimate partners	Pharmacists who gave you medication
People who rode in the same car while you were infectious	The person in front of you in line at the store

**It's safe to stop home isolation when you've recovered. Unless you get different instructions from your medical provider, recovery is when all three things have happened:**

4. It's been 24 hours of no fever without the use of fever-reducing medication, **and**
5. Other symptoms have improved, **and**
6. At least 10 days have passed since your symptoms first appeared.

**Or** if you didn't have symptoms when you were tested, recovery is when 10 days have passed since the date of your first positive test and you continued to have no symptoms.

Neither a negative test for COVID-19 nor a letter from the Health Department should be required from your employer to return to work. We do not provide letters indicating that you can work.

#### Difference between isolation and quarantine

	Self-isolation	Self-quarantine
For whom?	People with symptoms of COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> <li>• For people with COVID-19 who aren't sick enough to be hospitalized, <b>or</b></li> <li>• For people who are waiting for test results</li> </ul>	People with no symptoms of COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Close contacts of people with COVID-19</li> </ul>
For how long?	Until recovery, which is when all three have happened (unless you get different instructions from your medical provider): <ol style="list-style-type: none"> <li>4. It's been 24 hours of no fever without the use of fever-reducing medication, <b>and</b></li> <li>5. Other symptoms have improved, <b>and</b></li> <li>6. At least 10 days have passed since your symptoms first appeared.</li> </ol> Or if you didn't have symptoms when you were tested, recovery is when 10 days have passed since the date of your first positive test and you continued to have no symptoms.	For 14 days since the last date of possible exposure. The day of the exposure is Day 0. You have the option of getting tested during your quarantine period if you have not had any symptoms. On or after day 7, you can get a test through your provider or a pop-up testing site. Remain in quarantine until you get your results. If the results are negative, and you still don't have any symptoms, you can discontinue quarantine. You will get a call from the Health Department when your results are ready, which is usually within 2-4 days, if not sooner. You will also get a letter in the mail within 7 days of being tested.
What does it mean?	Staying home 24/7 in a separate room in the house, using a separate bathroom, avoiding contact with others. Wear a mask if you need to be in the same room with other people, unless you have trouble breathing.	Staying home 24/7, monitoring for symptoms, and practicing social distancing. If possible, using a separate room and bathroom. If you become symptomatic, your close contacts should also self-quarantine.

More information is available on our website: [www.healthvermont.gov/COVID-19](http://www.healthvermont.gov/COVID-19)