




COVID-19: ¿Qué necesito hacer?

Con su ayuda, frenaremos la propagación de COVID-19. Haga su parte:

- Ponga en práctica el acrónimo **PEL – Póngase** un protector de tela que cubra nariz y boca, **Espere** distanciándose 6 pies de los demás y **Lávese** las manos, o use desinfectante para manos.
- Responda a la llamada del Departamento Local de Salud para saber si ha estado expuesto a COVID-19; obtenga los recursos y el apoyo que necesita.
- Sepárese de los demás, incluso si no está enfermo, especialmente si estuvo o ha estado expuesto a COVID-19.

¿Por qué es importante evitar a los demás? COVID-19 es una enfermedad altamente contagiosa. Se transmite a través del aire al toser o estornudar, a través de contacto personal cercano (incluyendo tocarse y darse la mano), o al tocarse la cara antes de lavarse las manos. Ponga en práctica el **distanciamiento social**, **póngase en auto cuarentena** y **en auto aislamiento** para frenar la propagación.

| |  DISTANCIAMIENTO SOCIAL |  PONERSE EN AUTO CUARENTENA |  PONERSE EN AUTO AISLAMIENTO |
|-------------------------------------|---|--|---|
| Porqué | Previene la propagación: medidas diarias que puede tomar ahora para protegerse y proteger a los demás | Previene la propagación - en personas que estuvieron expuestas a una persona con COVID-19, pero que no están mostrando síntomas | Previene la propagación, fomenta la recuperación - en personas que tienen síntomas, o han dado resultado positivo, para evitar infectar a otros |
| ¿Qué tan lejos y por cuánto tiempo? | Al salir de casa, todos deben permanecer en todo momento a 6 pies (3 metros) de distancia de otros que no sean de su hogar. | Las personas que han estado expuestas a COVID-19, pero que no tienen síntomas, deben permanecer a 6 pies (3 metros) de distancia de los demás, incluyendo al estar en casa, de ser posible, y quedarse en casa durante 14 días. | Las personas que tienen síntomas, o han dado resultado positivo a COVID-19, deben evitar contacto con otras personas, incluso en casa, hasta que: Hayan pasado por lo menos 10 días desde que aparecieron los primeros síntomas Y hayan pasado por lo menos 3 días sin registrar fiebre y sin usar medicamentos para reducir la fiebre Y los síntomas hayan mejorado. |
| ¿Qué necesita hacer? | <p>Mantener su distancia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evitar grupos grandes • Utilizar comunicación digital • Trabajar desde casa • Reemplazar abrazos/apretones de manos con saludos sin contacto • En tiendas y restaurantes, usar opciones de ventanilla para automóvil, u opciones de entrega. • Ir a las tiendas en horarios de baja demanda, cuando están menos ocupadas • De ser posible, no visitar hogares cuidados para ancianos, centros de retiro o para personas mayores, ni centros de atención a largo plazo. <p>Si ha estado expuesto a COVID-19, póngase en auto cuarentena.</p> <p>Si desarrolla síntomas o da positivo a la prueba, póngase en auto aislamiento.</p> | <p>Observación de síntomas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Congestión o secreción nasal • Tos • Fiebre o escalofríos • Dolor de cabeza • Falta de aliento o dificultad para respirar • Dolor muscular • Dolor de garganta • Nueva pérdida del sentido del gusto o del olfato • Fatiga • Náuseas o vómito • Diarrea <p>Si ha estado expuesto a COVID-19, hágase la prueba. Si da positivo a la prueba o desarrolla síntomas, póngase en auto aislamiento y comuníquese con su doctor.</p> | <p>Manténgase alejado de personas y mascotas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manténgase aislado en casa • Use baño separado • Duerma solo • Manténgase a 6 pies de distancia de familiares u otros miembros del hogar • No comparta toallas, platos, bebidas, etc. <p>Lávese las manos con frecuencia y limpie todas las superficies de alto contacto todos los días. Descanse y manténgase hidratado.</p> <p>Si tiene síntomas, hágase la prueba COVID-19. Visite: ncdhhs.gov/testingplace para encontrar sitios de prueba. Póngase en contacto con su doctor si no está mejorando, o si otra afección de salud está empeorando. Si necesita ir al médico, llame con anticipación y evite el transporte público.</p> |

Estar separado de familiares, amigos y vecinos debido a COVID-19 puede ser difícil. Si necesita apoyo, llame a las líneas telefónicas **Hope4NC Helpline (1-855-587-3463)** para obtener la asistencia disponible las 24 horas, los 7 días. Si no tiene un lugar seguro para poner en práctica el distanciamiento social, para ponerse en auto cuarentena o en auto aislamiento, llame al 2-1-1 para obtener información acerca de albergues sin congregación de personas disponibles del área de usted.