

Qué hacer si tiene COVID-19

Aprenda a cuidarse y a proteger a los demás

¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

- Los síntomas frecuentes incluyen fiebre o escalofríos, tos, falta de aliento o dificultad para respirar, fatiga, dolor muscular o en el cuerpo, dolor de cabeza, pérdida del gusto u olfato, dolor de garganta, congestión o goteo nasal, náusea o vómito y diarrea.
- Algunas personas no tienen ningún síntoma.



¿Quiénes tienen un mayor riesgo de presentar una forma grave del COVID-19?

- Las personas de 65 años o más corren el mayor riesgo.
- Las personas de cualquier edad que tengan ciertas afecciones de salud existentes.
- Las personas que no se vacunaron contra el COVID-19.
- Las personas negras, latinas e indígenas, debido a inequidades sistémicas sociales y sanitarias.

¿Qué debo hacer si tengo síntomas de COVID-19 o si el resultado de mi prueba es positivo?

- **Quédese en casa.** No salga de su casa, a menos que sea para recibir atención médica esencial (inclusive para someterse a una prueba de COVID-19) o para obtener artículos básicos, como alimentos, en caso de que no haya nadie que pueda llevárselos. No vaya al trabajo ni a la escuela.



- **Hable con su proveedor de atención de salud y pregúntele sobre el tratamiento.** Llame o haga una videollamada cuando sea posible. El tratamiento reduce el riesgo de que desarrolle una forma grave de COVID-19 y de que tenga que ser hospitalizado, y funciona mejor si se aplica apenas se contrae la enfermedad. Para obtener más información, visite [nyc.gov/health/covidtreatments](https://www.nyc.gov/health/covidtreatments).



- **Hágase la prueba.** Visite [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) o llame al **311** para encontrar un sitio donde se realicen las pruebas. Muchos sitios ofrecen pruebas gratuitas.



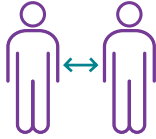
- **Informe a sus contactos cercanos.** Dígalos a las personas con las que tuvo contacto cercano (menos de 6 pies de distancia por al menos 15 minutos en un período de 24 horas) para que puedan hacerse la prueba. Esto incluye a las personas con las que tuvo contacto cercano dos días antes de que comenzaran sus síntomas (o del día de la prueba, si no tuvo síntomas).

- **Busque ayuda en caso de emergencia.** Si tiene dificultad para respirar, dolor o presión en el pecho, coloración azulada o grisácea en los labios o la cara, o cualquier otra condición de emergencia vaya al hospital o llame al **911** inmediatamente.



¿Cómo protejo a las personas con las que vivo?

- Cree distanciamiento físico:
 - Quéedese en una habitación separada y, si es posible, use un baño diferente.
 - Mantenga distancia de otras personas, especialmente de aquellos que corren un mayor riesgo de desarrollar una forma grave del COVID-19.
- Cúbrase:
 - Use una mascarilla que se le ajuste bien cuando esté con otras personas. Pídales que usen mascarilla cuando estén cerca de usted.
 - Cúbrase con un pañuelo o con su brazo cuando estornude o tosa.
- Limpie:
 - Lávese las manos a menudo con agua y jabón.
 - Limpie las superficies que toca con frecuencia.
 - No comparta toallas, alimentos ni utensilios.
- Ventile:
 - Abra las puertas y las ventanas.
 - Use un purificador de aire portátil.
 - Encienda los extractores de baño y cocina que arrojan el aire hacia arriba.



¿Cuándo puedo salir de casa luego de haber estado enfermo?

- Si su prueba dio un resultado positivo y tiene síntomas, quéedese en casa (aíslese) por al menos cinco días completos desde que comenzaron sus síntomas. Puede salir de su casa si sus síntomas no incluyeron falta de aire o dificultad para respirar, su condición general ha mejorado y no ha tenido fiebre en las últimas 24 horas sin tomar un medicamento.
- Si su prueba dio un resultado positivo y no tiene síntomas, quéedese en casa (aíslese) cinco días completos desde la fecha de la prueba.
- Si su prueba dio un resultado negativo y tiene síntomas, puede salir de su casa si no ha tenido fiebre en las últimas 24 horas sin tomar un medicamento. Si usa pruebas de COVID-19 para hacer en casa, hágase al menos dos pruebas con 48 horas de diferencia entre ellas.



Use una mascarilla que se le ajuste bien cuando esté con otras personas y siga los consejos clave para la prevención durante 10 días desde que comenzaron sus síntomas o su prueba dio un resultado positivo. Para obtener más información, visite <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/isolation.html>.



¿Necesita ayuda?

Si necesita un proveedor de atención de salud, llame al 212-268-4319. NYC proporciona atención independientemente del estado migratorio o la capacidad de pago.

Manténgase al día con sus vacunas. La vacunación es la forma más efectiva de protegerse de la forma grave de COVID-19, la hospitalización y la muerte. Vacúnese y reciba la dosis de refuerzo, incluso si ya tuvo COVID-19 para ayudar a prevenir la posibilidad de tenerlo nuevamente. Para obtener más información sobre la vacunación contra el COVID-19, visite nyc.gov/covidvaccine.