

# COVID-19: Qué hacer si estuvo expuesto

Si ha estado expuesto a alguien con COVID-19 confirmado por pruebas de laboratorio, siga los pasos abajo indicados para controlar su salud y ayudar a evitar que la COVID-19 se propague a las personas en nuestras casas y comunidades.

## ¿Qué es la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)?

La COVID-19 es una enfermedad respiratoria que se puede contagiar de persona a persona. Los síntomas más frecuentes de la enfermedad son fiebre, tos y dificultad para respirar. La mayoría de las personas con COVID-19 se enfermarán levemente, pero algunas otras se pondrán más enfermas y es posible que necesiten hospitalización.

## ¿Quién está en mayor riesgo de enfermarse gravemente?

Las personas en mayor riesgo incluyen:

- Las personas mayores de 60 años. El riesgo aumenta significativamente a partir de entonces y se intensifica con la edad, siendo las personas mayores de 80 años las que están en la categoría de mayor riesgo.
- Las personas, independientemente de su edad, con condiciones médicas subyacentes incluyendo enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, enfermedades cardíacas o enfermedades pulmonares crónicas como la EPOC, y aquellas con sistemas inmunes gravemente debilitados.

## ¿Cómo sé si estuve expuesto?

Por lo general, debe estar en contacto cercano con una persona enferma para infectarse. El contacto cercano incluye:

- vivir en la misma casa que una persona enferma con COVID-19,
- cuidar a una persona enferma con COVID-19,
- estar a menos de 6 pies (aproximadamente, 2 metros) de una persona enferma con COVID-19 durante aproximadamente 10 minutos, O
- estar en contacto directo con las secreciones de una persona enferma con COVID-19 (por ejemplo, al toser, besarse, compartir utensilios, etc.).

## ¿Qué debo hacer si tuve contacto cercano con alguien con COVID-19, pero no estoy enfermo?

Debe monitorear su salud para verificar si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar durante 14 días después del último día en que estuvo en contacto cercano con la persona enferma con COVID-19. No debe ir al trabajo ni a la escuela, y debe evitar los lugares públicos durante 14 días.

## ¿Qué debo hacer si tuve contacto cercano con alguien con COVID-19 y estoy enfermo?

Si se enferma con fiebre, tos o dificultad para respirar (incluso si sus síntomas son muy leves), debe quedarse en casa y mantenerse alejado de otras personas. Si tiene alguna de las siguientes condiciones que pueden aumentar su riesgo de contraer una infección grave (ser mayor de 60 años, está embarazada o tiene condiciones médicas), comuníquese con el consultorio de su médico y dígame que estuvo expuesto a alguien con COVID-19. Es posible que quieran monitorear su salud más de cerca o hacerle una prueba de COVID-19.

Si no tiene una condición médica de alto riesgo, pero desea recomendación médica, puede llamar a su proveedor de atención médica y decirle que estuvo expuesto a alguien con COVID-19. Si está levemente enfermo, no es necesario que lo evalúen en persona y no es necesario que le hagan una prueba de COVID-19. Tenga en cuenta que actualmente no hay medicamentos para tratar la COVID-19 y recibirá el mismo consejo independientemente de que se haga una prueba o no. Lo más importante es que se quede en casa alejado de otras personas por:

- al menos 7 días desde que aparecieron los síntomas por primera vez; y
- al menos 3 días (72 horas) si ya no tiene fiebre (sin usar medicamentos para reducir la fiebre) y mejoraron los síntomas.

Si tiene una emergencia médica y necesita llamar al 911, notifíquelo al operador que puede haber estado expuesto a la COVID-19. Si es posible, póngase una mascarilla antes o inmediatamente después de que lleguen los servicios médicos de emergencia.

*Esta versión se publicó el 3/19/2020. Es posible que se actualice con orientaciones nuevas. Para obtener la versión más reciente, visite [www.chicago.gov/coronavirus](http://www.chicago.gov/coronavirus).*