



## ¿Qué debe hacer si tiene un resultado positivo en una prueba de COVID-19?

Si da positivo en una prueba de COVID-19 debe aislarse de otras personas. Es posible que los representantes de salud pública demoren algún tiempo en comunicarse con usted. Hasta que los representantes de salud pública se comuniquen con usted, siga esta guía.

Si sus síntomas son leves o si no experimenta ningún síntoma, debe aislarse en casa. Quédese en casa, a menos que necesite buscar atención médica. No vaya a trabajar. No vaya a la escuela. No asista a reuniones sociales o grupos. Si se siente lo suficientemente bien, puede pasar tiempo afuera en su propiedad alejado de otras personas.

### ¿Cómo es el aislamiento?

Sepárese de otras personas y animales en su hogar:

- Permanezca en una habitación específica y lejos de los demás.
- Use otro baño, si está disponible.
- Evite compartir artículos del hogar como comida, platos, toallas, mantas o ropa de cama.
- Pida a otra persona que no esté enferma que cuide a sus animales. Si eso no es posible, lávese las manos antes y después de tener contacto con ellos o alimentarlos.

Si la separación no es posible porque el espacio de su hogar es limitado, consulte la siguiente información: [guía para aislamiento cuando el espacio de la vivienda es limitado](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html) o <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html>.

Tome medidas para proteger a otros:

- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón, durante, al menos, 20 segundos.
- Limpie las superficies que se tocan comúnmente con un limpiador doméstico.
- Use un tapabocas si necesita estar cerca de otras personas, incluso dentro de la casa.

### ¿Qué más puedo hacer?

Debe notificar a las personas con las que estuvo cerca cuando fue contagioso. Se lo considera contagioso desde dos días antes de que comiencen sus síntomas hasta 10 días después de que comiencen sus síntomas. Si no tiene síntomas, se le considera contagioso a partir de dos días antes de que se recolectara la muestra de la prueba y hasta 10 días después de que se recolectara la muestra de la prueba.

**Si necesita asesoramiento o tratamiento médico, busque atención con su proveedor de servicios de salud.**

Si no es una emergencia, considere utilizar telesalud o llamar a una línea de asesoramiento de enfermeras para solicitar asesoramiento antes de buscar atención en persona. Si es una emergencia, busque atención en persona de inmediato.

Esto puede incluir:

- Personas de las que estuvo a menos de 6 pies durante un total de 15 minutos o más (por ejemplo, en el trabajo, en la escuela o en reuniones sociales).
- Personas que cuida en casa.
- Personas con las que tuvo contacto físico directo (las abrazó o besó).
- Personas con las que compartió utensilios para comer o beber.
- Personas a las que estornudó, tosió o que de alguna manera les esparció gotitas respiratorias.

Es posible que los representantes de salud pública no se comuniquen con sus contactos cercanos. Puede compartir la siguiente guía con sus contactos sobre lo que deben hacer:

<https://health.wyo.gov/wp-content/uploads/2020/11/What-to-do-if-you-were-exposed-to-someone-with-COVID-19-11520.pdf>

Cuando reciba una llamada de los representantes de salud pública, participe de la entrevista de salud pública y siga las pautas específicas que ofrecen. Si necesita una carta para la escuela o el trabajo para aislarse, complete la encuesta a continuación para recibir una carta.

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfYUrJohnA4L5fIV5UQRvillTVD7DH03bF2zKFMrucAUG-Gtw/viewform>

## ¿Cuánto tiempo tengo que aislarme?

Permanezca aislado hasta que estas tres cosas sean ciertas:

- ✓ No ha tenido fiebre (sin usar medicamentos para reducir la fiebre) durante, al menos, 24 horas.
- ✓ Sus otros síntomas han mejorado desde que comenzaron.
- ✓ Han pasado, al menos, 10 días desde que comenzaron sus síntomas.

Si no tuvo síntomas, permanezca aislado durante 10 días a partir de la fecha en que se realizó la prueba positiva.

Para obtener más información sobre cómo calcular su período de aislamiento, visite el documento "Cuándo comenzar y finalizar el aislamiento" en <https://health.wyo.gov/wp-content/uploads/2020/11/When-to-start-and-end-isolation-COVID19-11520.pdf>

Salud pública no requiere que reciba una prueba negativa antes de reanudar sus actividades normales.

## ¿Cuál es la diferencia entre aislamiento y cuarentena?

El aislamiento es lo que debe hacer si tiene síntomas de COVID-19 o ha dado positivo en la prueba. Aislamiento significa que se queda en casa y lejos de otras personas (incluidos los miembros del hogar) durante el período recomendado para evitar propagar la enfermedad.

La cuarentena es lo que debe hacer si ha estado expuesto a COVID-19. Cuarentena significa que se queda en casa y lejos de los demás durante el período recomendado en caso de que esté infectado

y sea contagioso. La cuarentena se convierte en aislamiento si da positivo en la prueba de COVID-19 o presenta síntomas después de una exposición.

¿Por qué los miembros de mi hogar tienen que estar en cuarentena más tiempo del que me tengo que aislar?

La cuarentena es la duración del período de incubación del virus y se basa en la última vez que una persona estuvo expuesta. Las personas expuestas deben quedarse en casa durante 14 días después del último contacto con una persona que tiene COVID-19. Existen opciones aceptables para acortar el período de cuarentena. Estas opciones se analizan aquí: <https://health.wyo.gov/wp-content/uploads/2020/11/When-to-start-and-end-quarantine-COVID10-11520.pdf>

Si puede aislarse de los miembros de su hogar, ellos pueden comenzar su cuarentena en la fecha en que comience su aislamiento. La cuarentena de ellos será la fecha en que comience su aislamiento + 14 días.

Si vive con alguien y no puede evitar el contacto cercano (por ejemplo, no tiene un dormitorio y un baño separados o vive en lugares cerrados donde no puede mantener una distancia física de 6 pies), dicha persona no puede comenzar su cuarentena hasta que usted termine el aislamiento. La cuarentena de esta persona no comenzará hasta que termine su aislamiento. La cuarentena de esta persona será la fecha en que usted termine el aislamiento domiciliario + 14 días.

---

Sus fechas de aislamiento:

Fecha en que comenzaron sus  
síntomas O fecha de la prueba  
positiva si no hay síntomas:

\_\_\_\_\_

Fecha de inicio del aislamiento:

\_\_\_\_\_

Fecha de finalización del  
aislamiento:

\_\_\_\_\_