



Si ha sido diagnosticado de COVID-19, siga los siguientes pasos para dar seguimiento a su estado de salud y evitar la propagación de la enfermedad:

Aíslese

- Debe aislarse rigurosamente en su hogar por al menos 10 días después de enfermarse, y esperar a que se sienta bien (y no tenga fiebre) por al menos 24 horas antes de proseguir con sus actividades habituales.
- Todas las personas con las que convive también deberán permanecer en el hogar y no se deberán permitir visitas.
- Permanezca en la misma habitación, lo más alejado posible de otras personas que habiten en su hogar. Use un baño aparte, de ser posible. Las personas con las que convive podrán mudarse a otro alojamiento que se encuentre vacío, de tener uno disponible, para reducir su riesgo de contagio.
- De ser posible, pídale a sus familiares o amigos que le traigan comida u otras cosas que necesite.
- Si tiene que salir de su hogar, como por ejemplo para recibir atención médica, póngase un cubrebocas si tiene uno.

Notifique a sus contactos cercanos

- Las personas con las que ha tenido contacto cercano también tendrán que permanecer en cuarentena según los lineamientos del Departamento de Salud de Tennessee:
www.tn.gov/content/dam/tn/health/documents/cedep/novel-coronavirus/CloseContactGuidance.pdf
- Los contactos cercanos incluyen a todas las personas que estuviesen a menos de 6 pies de distancia de usted por más de 15 minutos mientras usted se sentía enfermo. Se define como contacto cercano a estar a una distancia de 6 pies durante 15 minutos como mínimo. No obstante, esto depende del grado de exposición y el entorno. La decisión final sobre qué constituye un contacto cercano queda a discreción del departamento de salud pública.

Dé seguimiento a su estado de salud

- No existe tratamiento específico para COVID-19. Se debe descansar mucho, mantenerse hidratado y, de ser necesario, tomar medicamentos para reducir la fiebre.

Comuníquese con el departamento de salud pública

- Después de su diagnosis, puede recibir una llamada por parte de funcionarios de salud pública. Puede que estos tarden varios días en ponerse en contacto. Le preguntarán sobre sus actividades antes y después de enfermarse.

Coordine su atención médica

- Si sus síntomas empeoran y necesita atención médica, llame primero e infórmele al personal médico que usted ha sido diagnosticado de COVID-19. Este dato ayudará al consultorio médico a tomar medidas para evitar que otras personas se contagien o sean expuestas al virus.

Desarrolle hábitos saludables

- Tápese la cara con una cubierta de tela cuando se encuentre en espacios públicos donde sea difícil mantener las medidas de distanciamiento social.
- Cúbrase la boca al toser o estornudar con la parte interior del codo o un pañuelo.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos o con desinfectante para manos a base de alcohol.
- Limpie y desinfecte objetos y superficies con regularidad, inclusive su teléfono.

Regreso a sus actividades habituales

- Una vez que haya terminado su período de aislamiento en casa (por un mínimo de 10 días, después de al menos 24 horas de sentirse bien), podrá reanudar sus actividades habituales.
- No es necesario que se haga más pruebas para retomar sus actividades habituales. Esta recomendación concuerda con la [Estrategia basada en la presentación de síntomas](#) de los CDC.
- Los CDC **no** recomiendan volver a realizar pruebas dentro de los 3 meses posteriores al primer día en que estuvo enfermo/a debido a la infección inicial de COVID-19: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-in-home-patients.html>

Para más información: La información puede cambiar a medida que aprendemos más. Por favor consulte www.tn.gov/health/cedep/ncov o Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov para obtener la información más actualizada sobre COVID-19.