



## ¿Qué hacer si estuvo expuesto a alguien con la enfermedad del coronavirus (COVID-19)

Si cree que estuvo expuesto a alguien con COVID-19, siga las recomendaciones a continuación para vigilar su estado de salud y no contagiar a otros si se enferma.

### ¿Cómo saber si estuvo expuesto?

Es probable que, para infectarse, haya que estar en contacto directo y estrecho con una persona que ya tenga síntomas de COVID-19 o durante las 48 horas previas (dos días) a que estos hayan aparecido. Contacto estrecho significa:

- vivir en la misma casa que una persona con COVID-19,
- cuidar a una persona con COVID-19,
- estar a una distancia de menos de 6 pies de una persona con COVID-19 durante por lo menos 10 minutos, O
- estar en contacto directo con gotículas respiratorias de una persona con COVID-19 (p. ej., que esta persona haya tosido o estornudado cerca de usted sin protegerse o que usted haya compartido utensilios con ella).

Si no ha tenido contacto directo con una persona con COVID-19, su riesgo de exposición es menor. Puede continuar con las actividades normales. Debería estar atento a si presenta síntomas y, si se enferma, debería aislarse de los demás.

### ¿Qué debería hacer si estuve en contacto estrecho con alguien con COVID-19, pero no estoy enfermo?

Debería estar atento a si tiene fiebre (o signos de fiebre, como dolor en el cuerpo y escalofríos), tos, falta de aire o dolor de garganta durante los 14 días siguientes a la última vez que estuvo en contacto estrecho con una persona con COVID-19. No salga para ir a estudiar o trabajar. Evite las actividades y espacios públicos, así como las aglomeraciones de personas. Debería evitar los lugares públicos durante 14 días.

### ¿Qué debería hacer si me enfermo?

Si tiene fiebre (o signos de fiebre, como dolor en el cuerpo y escalofríos), tos, falta de aire o dolor de garganta, aunque los síntomas sean leves, puede tener COVID-19. Debería aislarse de los demás, incluso de los que viven con usted o pasan tiempo en su casa. No salga para ir a estudiar o trabajar. Evite las actividades y espacios públicos, así como las aglomeraciones de personas.

Si tiene alguna [afección que pueda ponerlo en un riesgo mayor de enfermarse de gravedad](#), si padece enfermedades crónicas, si tiene más de 60 años o si está cursando un embarazo, llame a su proveedor de atención médica e infórmele de que estuvo con a alguien con COVID-19.

Si no tiene una enfermedad de alto riesgo y presenta síntomas leves, debería aislarse de los demás, incluso de las personas con las que vive o pasa tiempo en su casa. No salga para ir a estudiar o trabajar. Evite las actividades y espacios públicos, así como las aglomeraciones de personas. Debería descansar y estar hidratado. Llame a su proveedor de atención médica y dígame que estuvo expuesto a alguien con COVID-19. Su proveedor puede ayudarlo si usted necesita que lo examinen en persona o le hagan la prueba. [Más información sobre qué hacer si está enfermo.](#)

Si tiene una emergencia médica y debe llamar al 911, dígame a la persona que lo atienda que es probable que haya estado expuesto al virus que causa la COVID-19. Si puede, póngase una mascarilla antes de que llegue el personal de emergencia o inmediatamente después.

## **Si tuve síntomas, ¿cuándo puedo reanudar mi actividad normal?**

Si está enfermo, debe quedarse en su casa hasta que:

- hayan pasado 72 horas (tres días completos) desde la última vez que tuvo fiebre y que tuvo que tomar medicamentos para bajarla, Y
- los otros síntomas hayan mejorado, Y
- hayan pasado por lo menos siete días desde el inicio de los primeros síntomas.

El hecho de hacerse la prueba no cambia la recomendación de quedarse en su casa si está enfermo.

**Para obtener más información sobre el COVID-19 y cómo protegerse, visite el siguiente sitio web:**

**<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>**