

Mensaje de nuestro enfermero registrado:

Qué hacer si ha estado expuesto al COVID-19

Primero, que no cunda el pánico. El hecho de que haya estado expuesto al COVID-19 no significa que esté infectado e incluso si está infectado, eso no significa necesariamente que se enfermará gravemente. La mayoría de las personas que contraen el coronavirus tienen como máximo síntomas leves.

Cuando haya estado expuesto, **debe ponerse en cuarentena durante 14 días.** Eso significa quedarse en casa durante 2 semanas desde el momento en que estuvo expuesto. Durante este tiempo, debe salir solo si es absolutamente necesario y, si lo hace, use una mascarilla todo el tiempo. Es de esperar que sus síntomas sean bastante leves, pero desea hacer todo lo posible para evitar la propagación del virus a otras personas. Incluso si resulta que no está enfermo, actúe como si lo estuviera. Cuando pueda, pida a sus amigos que le traigan las compras o pida las cosas que necesita en línea.

Debe **comunicarse con su médico de atención primaria** e informarle sobre su exposición. Ellos le ayudarán a **hacerse la prueba.** Su médico también puede hablar con usted sobre cualquier inquietud específica que tenga con COVID y cualquier problema de salud que ya tenga.

Puede encontrar **un mapa interactivo de los centros de prueba** en MA [aquí](#). El mapa le dará más información sobre cada sitio. **La mayoría de los centros requieren programar una cita con anticipación**, por lo que no se presente en un centro de prueba sin registrarse. El mapa también le indicará sus horarios y si realizarán pruebas a personas sin seguro.

La cuarentena puede ser un momento de soledad y muy estresante. Es importante **cuidarse mientras esté en cuarentena**, tanto física como emocionalmente:

- **Controle sus síntomas cuidadosamente.** Esté atento a la tos, la dificultad para respirar o una pérdida repentina del gusto y el olfato. Tómese la temperatura dos veces al día. Para la mayoría de las personas, la fiebre comienza a los 100.5 F. Si tiene fiebre, notifique a su médico. Puede tratar cualquier síntoma que desarrolle con los mismos medicamentos de venta libre que usa para el resfriado o la gripe, como Tylenol. No tome medicamentos que no haya usado antes a menos que su médico se los recete.



MassSupport Network

- **Dedique tiempo a hacer las cosas que disfruta y que pueden mantener el ánimo en alto.** Algunas personas descubren que la cuarentena les da tiempo para hacer cosas que no habían tenido tiempo de hacer antes, ya sea un proyecto de mejoras para el hogar que ha estado en su lista durante años, el libro que nunca terminó o esa serie de televisión de la que todo el mundo hablaba. hace pocos años. No se sienta culpable si disfruta de su cuarentena. Estás haciendo un trabajo importante para mantener a los demás a salvo.
- **Comuníquese con amigos y familiares.** A pesar de que no pueden estar con usted físicamente, pueden ser un apoyo para ti por teléfono, video llamadas, mensajes de texto y correos electrónicos. Es posible que su familia quiera ayudarlo tanto como pueda. No tenga miedo de establecer límites si la atención comienza a ponerlo ansioso. Los apoyos sociales están allí para apoyarlo.
- Quedarse en casa no significa que deba quedarse adentro. Si tiene un patio o un porche, salga de vez en cuando para tomar aire fresco y sol. Ambos son importantes para su salud y bienestar.

Recuerde, **incluso si su prueba es negativa, debe completar su cuarentena completa.** COVID-19 puede ser una enfermedad de movimiento muy lento. Es posible que su prueba se haya realizado antes de que hubiera una infección lo suficientemente grande como para ser detectada por la prueba. Dependiendo de cuándo estuvo expuesto y cuándo le hicieron la prueba, su médico o el servicio de pruebas pueden darle pautas sobre si es posible detener la cuarentena antes de tiempo.

Actualizado 03/12/2020

Fuentes:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine-isolation.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/testing/diagnostic-testing.html>

<https://www.mass.gov/doc/covid-19-testing-guidance/download>

<https://memamaps.maps.arcgis.com/apps/webappviewer/index.html?id=eba3f0395451430b9f631cb095febf13>

<https://www.mass.gov/info-details/covid-19-testing#testing-sites>

<https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/if-youve-been-exposed-to-el-coronavirus>

<https://hub.jhu.edu/2020/03/23/how-to-self-quarantine-self-isolate/>



For Statewide Assistance Call 888-215-4920

www.masssupport.org