ANNA M. ROTH, RN, MS, MPH
HEALTH SERVICES DIRECTOR
DANIEL PEDDYCORD, RN, MPA/HA
PUBLIC HEALTH DIRECTOR

CONTRA COSTA HEALTH SERVICES

CONTRA COSTA SALUD PÚBLICA
PROGRAMAS DE ENFERMEDADES TRANSMISIBLES
597 CENTER AVENUE, SUITE 200-A
MARTINEZ, CALIFORNIA 94553
PH (925) 313-6740
FAX (925) 313-6465
WWW.CCHEALTH.ORG

A LA ESPERA DE LOS RESULTADOS DE COVID-19

Está siendo evaluado para COVID-19 (también conocido como coronavirus novedoso). Usted tendrá que permanecer en su casa hasta que esté bien, esto se llama aislamiento. Su proveedor le dirá sus resultados.

Si su prueba de COVID-19 fue negativa, no tiene COVID-19 en este momento, pero tendrá que permanecer en casa hasta que sus síntomas se resuelvan (desaparezcan).

Si su prueba de COVID-19 fue positiva, usted tiene COVID-19 y necesita permanecer en casa hasta que esté bien, pero para decidir cuándo este bien y pueda salir de su casa dependerá de sus síntomas. Si tienes síntomas leves, **quédate en casa por lo menos 7 días después de que comenzaran los síntomas.**

- Si todavía tiene tos y fiebre a los 7 días, continúe en casa por 3 días (72 horas) después de que:
  - fiebre ha desaparecido (sin usar un medicamento que reduce la fiebre como Tylenol o ibuprofeno) **Y**
  - los síntomas como tos, dolores corporales, dolor de garganta hayan mejorado.

Después de este tiempo, ya no necesitará ser aislado. A continuación se muestran los pasos preventivos que hay que seguir hasta que pueda volver a sus actividades normales.

Protege el público:

- Quédate en casa excepto para ver a tu médico. Reprograme cualquier cita de atención médica que no es considerado esencial (citas médicas que no son urgentes, citas con dentista, etc.).
- No vayas al trabajo ni a la escuela.
- No utilice el transporte público (Bus, BART, Avión, Taxi, UBER, LYFT)
- No viaje.
- No vayas al cine, a la iglesia, a un centro comercial o a cualquier lugar donde mucha gente pueda reunirse
- Puede salir y pasar tiempo en su propio patio (no un patio compartido).

Protege su familia:

- Cúbrase la tos y los estornudos, use pañuelos de papel y tírelos inmediatamente.
- Usted y su familia deben lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón durante por al menos 20 segundos o usen un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga por lo menos 60% de alcohol.
- Sepárese de otras personas en su hogar tanto como sea posible.

ANNA M. ROTH, RN, MS, MPH
HEALTH SERVICES DIRECTOR
DANIEL PEDDYCORD, RN, MPA/HA
PUBLIC HEALTH DIRECTOR

CONTRA COSTA HEALTH SERVICES

CONTRA COSTA SALUD PÚBLICA
PROGRAMAS DE ENFERMEDADES TRANSMISIBLES
597 CENTER AVENUE, SUITE 200-A
MARTINEZ, CALIFORNIA 94553
PH (925) 313-6740
FAX (925) 313-6465
WWW.CCHEALTH.ORG

A LA ESPERA DE LOS RESULTADOS DE COVID-19

- Permanezca en una habitación específica lejos de otras personas y use un baño separado si es posible
- Evite compartir artículos personales para el hogar, como vasos para beber, platos, utensilios para comer, toallas y ropa de cama. Estos artículos son seguros para que otros los usen después del lavado regular.
- Aumente su rutina de limpieza, específicamente en áreas que necesitan ser compartidas, como un baño o una cocina.
    - Limpie los pomos de las puertas, los teléfonos, los teclados, las tabletas, las mesitas de noche, los inodoros, los accesorios de baño y de cocina

Protege los miembros vulnerables de su comunidad:

- Si usted tiene un contacto cercano o alguien en su hogar que pasa mucho tiempo o trabaja en un centro de enfermería especializada, un asilo de ancianos, un centro de cuidado de la memoria, un centro correccional / detención, un refugio, un hogar de grupo, un programa de día, un centro de diálisis, o un centro de atención médica / como primer respondedor, por favor háganoslo saber o pídales que nos contacten, llamando a Contra Costa Public Health al 925-313-6740 o enviándonos un correo electrónico al CoCohelp@cchealth.org.
- Haz que tus contactos cercanos o contactos domésticos supervisen sus síntomas y permanezcan en casa hasta 14 días después de que ya no necesites estar aislado.
- Si alguien de su familia se enferma, pídale que se ponga en contacto con su proveedor de atención médica y dígale que su familiar ha estado en contacto con alguien con COVID-19.

Supervise su salud:

- **Busca atención médica inmediata si tu enfermedad está empeorando. Por ejemplo, si empiezas a tener problemas para respirar.**
- Si necesita llamar al 911, notifique al personal de despacho que ha sido diagnosticado con COVID-19.
- Antes de buscar atención llame a su proveedor médico e infórmeles que usted ha sido diagnosticado con COVID-19. Ponte una mascarilla antes de entrar en cualquier centro de salud. Si no tiene uno, mande a alguien a al centro para pedir uno e informen al personal de su llegada.

Para preguntas o inquietudes puede comunicarse con Contra Costa Public Health durante el horario comercial normal de lunes a viernes de 8:00AM-5:00PM al **925-313-6740** o envíanos un correo electrónico a **CoCohelp@cchealth.org**.