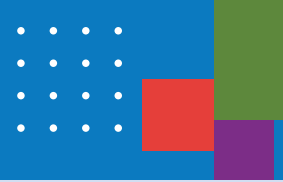


# Qué hacer si está expuesto al COVID-19



**Es posible que haya estado expuesto al virus COVID-19 si estuvo en el mismo espacio interior durante 15 minutos (o más) con alguien con COVID-19.**

## Protéjase y proteja a los demás

### Qué hacer ahora mismo:

- Hágase la prueba incluso si no tiene síntomas.
  - » Puede hacerse la prueba de inmediato para ver si ya está infectado, pero también hágase la prueba entre 3 a 5 días después\* de haber estado cerca de la persona que dio positivo.
  - » Si ya tuvo COVID-19 en los últimos 90 días, no necesita hacerse la prueba a menos que comience a sentirse enfermo.
- Use una mascarilla de buen calce durante 10 días cuando esté cerca de otras personas, incluso en su propia casa.
  - » Elija una buena mascarilla (N95, KN95 o KF94 son las mejores). Vea [Cómo Obtener el Mayor Provecho de su Mascarilla](#) y [Consejos del Uso de Mascarillas para Niños](#).
  - » Tenga cuidado cuando esté en espacios interiores y cerca de personas que pueden tener más probabilidades de enfermarse gravemente si contraen COVID-19, como un adulto mayor o alguien que está [en alto riesgo](#).
- Observe si detecta [síntomas](#) durante 10 días.

### Cómo protegerse en el futuro:

- [Haga una cita](#) para vacunarse o ponerse el refuerzo.

### Si tiene [síntomas](#) de COVID-19 en cualquier momento:

- [Aíslese](#) y manténgase alejado de los demás para evitar que se enfermen.
- Hágase la prueba de inmediato.
  - » Si usa una prueba de antígenos (como una prueba en su casa) y da **negativo**, continúe aislándose si tiene síntomas y vuelva a hacerse la prueba en 1-2 días.\* Las pruebas de antígenos pueden tardar unos días en dar positivo.

### Si da positivo por COVID-19 en cualquier momento:

- Recibir [tratamiento](#) lo antes posible puede ayudar a protegerlo de enfermarse gravemente y de tener que ir al hospital.
- [Las personas con alto riesgo](#) de enfermarse gravemente con COVID-19 deben recibir tratamiento lo antes posible después de una prueba positiva. Llame a un proveedor médico o vaya a un sitio de [Prueba a Tratamiento](#) para obtener atención médica.
- Aíslese y manténgase alejado de los demás para no enfermarlos.
- Siga usando una mascarilla de buen calce alrededor de otras personas durante 10 días.\*

\*El día 0 es el primer día que tuvo síntomas, dio positivo o estuvo expuesto. El día 1 es el día después. Para obtener las guías completas sobre el aislamiento y la cuarentena, visite [CDPH.ca.gov](#).

### COVID-19 puede sentirse como un resfriado, alergias, o la influenza:

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Falta de aliento
- Dificultad para respirar
- Fatiga
- Dolores musculares o corporales
- Dolor de cabeza
- Nueva pérdida del gusto
- Nueva pérdida del olfato
- Dolor de garganta
- Congestión
- Secreción nasal
- Náuseas
- Vómitos
- Diarrea



**Escanee el código QR para ver enlaces interactivos en este folleto.**

