

Esté atento a los síntomas: Los síntomas notificados por personas con COVID-19 varían desde aquellos que presentan síntomas leves hasta quienes se enferman gravemente. Los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición al virus. Cualquiera puede tener síntomas de leves a graves. Las personas con estos síntomas podrían tener COVID-19:

- | | |
|--|--|
| + Fiebre o escalofríos | + Dolor de cabeza |
| + Tos | + Pérdida reciente del olfato o el gusto |
| + Dificultad para respirar (sentir que le falta el aire) | + Dolor de garganta |
| + Fatiga | + Congestión o moqueo |
| + Dolores musculares y corporales | + Náuseas o vómitos |
| | + Diarrea |

Esta lista no incluye todos los síntomas posibles. Los CDC seguirán actualizando esta lista a medida que aprendamos más acerca del COVID-19. Los adultos mayores y las personas con afecciones subyacentes graves, como enfermedades cardíacas o pulmonares o diabetes, parecen correr mayor riesgo de presentar complicaciones más graves a causa del COVID-19.

Cuidado personal: Descanse según sea necesario. Los hábitos saludables pueden ayudarlo a sentirse mejor. Los pasos incluyen: Elija alimentos saludables que incluyan frutas y verduras. Bebe agua durante todo el día. Duerma lo suficiente cada noche.

- + Si fuma, intente dejar de hacerlo. Puede facilitar la respiración.
- + Evite el alcohol.

Mantenga sanos a otras personas: El virus se puede transmitir a otras personas. Se liberan gotitas cada vez que estornuda o tose. Las gotitas pueden entrar en la boca, la nariz o los ojos de las personas cercanas a usted y provocar una infección.

- + Si es posible, pase la mayor parte de su tiempo en una habitación separada de los demás.
- + Use una mascarilla si va a estar en contacto cercano con otras personas, por ejemplo, compartiendo una habitación o un vehículo. También deben usar una máscara. Cough or sneeze into a tissue. Throw the tissue away right after use. If a tissue is not available, cough or sneeze into your elbow.
- + Lávese las manos con frecuencia. Lávelos siempre después de estornudar o toser. Use agua y jabón y lávese durante al menos 20 segundos. Se puede usar un limpiador de manos a base de alcohol si no se dispone de agua y jabón.

Pautas de cuarentena para NO vacunados: Debe hacer cuarentena si tuvo contacto cercano (menos de 6 pies de una persona por un total acumulado de 15 minutos o más, a lo largo de un período de 24 horas) con una persona con COVID-19, excepto que tenga la vacuna completa.:

Qué hacer

- + Quédese en casa por 14 días después de su último contacto con una persona que tiene COVID-19.
- + Esté atento a la aparición de fiebre (100.4 °F), tos, dificultad para respirar u otros síntomas del COVID-19.
- + Si es posible, manténgase alejado de las personas que viven con usted, en especial de aquellas con mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19.
- + Las autoridades locales de salud pública son quienes toman las decisiones finales en cuanto al tiempo que debe durar la cuarentena, según las condiciones y necesidades locales. Siga las recomendaciones de su departamento de salud pública local si debe cumplir la cuarentena. Las opciones que considerarán incluyen interrumpir la cuarentena:
 - + Después del día 10 sin realizarse una prueba de detección
 - + Después del día 7 luego de haber obtenido un resultado negativo en la prueba de detección (la prueba debe realizarse el día 5 o posteriormente)

Pautas de cuarentena para vacunación completa: Debe hacer cuarentena si tuvo contacto cercano (menos de 6 pies de una persona por un total acumulado de 15 minutos o más, a lo largo de un período de 24 horas):

- + Según los CDC, NO necesita ponerse en cuarentena después del contacto anterior con alguien que tenía COVID-19 a menos que tenga síntomas.
- + Sin embargo, las personas completamente vacunadas deben hacerse la prueba de 5 a 7 días después de la exposición, incluso si no tienen síntomas Y deben usar una máscara en el interior en público durante 14 días después de la exposición o hasta que el resultado de la prueba sea NEGATIVO.

Cuándo buscar atención médica de emergencia: Llame al 911 o llame antes a su centro de emergencias local: notifique al operador que necesita atención para alguien que tiene o podría tener COVID-19.

- + Dificultad para respirar
- + Dolor o presión persistente en el pecho
- + Confusión
- + Incapacidad de despertarse o permanecer despierto
- + Piel, labios o lechos de uñas pálidos, grises o azulados, según el tono de la piel

*Esta lista no incluye todos los síntomas posibles. Llame a su proveedor de servicios médicos por cualquier otro síntoma grave o que le preocupe.