



# Skagit County Public Health

Jennifer Johnson, Director  
Howard Leibrand, M.D., Health Officer

Updated: 12/3/2020

## ¿Qué hacer si tiene COVID-19?

Si da positivo en la prueba de COVID-19, o se enferma después de estar expuesto a alguien con COVID-19, puede ayudar a detener la propagación de COVID-19 a otros. Siga las pautas que se indican a continuación

### Síntomas de COVID-19

Los [síntomas comunes](#) son fiebre, tos, falta de aire, dificultad para respirar, escalofríos, dolor muscular, dolor de cabeza, dolor de garganta, temblores, náusea o mareos, vómitos, diarreas, cansancio, congestión o mocos y pérdida nuevo del gusto o del olfato. Si tiene síntomas y aún no se le ha hecho la prueba de COVID, llame a su médico para solicitar la prueba.

### Aíslese de las personas y los animales en su hogar

En la medida que sea posible, permanezca en una habitación específica alejada de otras personas y use un baño separado si está disponible. Limite el contacto con [mascotas y otros animales](#). Llame a Salud Pública del Condado de Skagit al 360-416-1500 si no puede aislarse de los demás y le gustaría quedar en nuestras instalaciones de aislamiento.

### Quédese en casa excepto para recibir atención médica. Dígle a su médico que tiene COVID y obtenga asesoramiento médico. Monitoree sus síntomas.

Debe quedarse en casa excepto para recibir atención médica. No vaya al trabajo, la escuela o áreas públicas. Evite el uso de transporte público, viajes compartidos o taxis. Pídale a sus amigos o familiares que le hagan sus compras o use un servicio de entrega de comestibles. **Si necesita ayuda mientras está aislado, visite [SkagitHelps.org](#) o llame a Skagit Public Health al 360-416-1500.** Dígle a su proveedor de atención médica que tiene COVID-19. Busque ayuda médica rápidamente si [sus síntomas empeoran](#) (si tiene problemas para respirar, dolor de pecho, confusión, etc.). Use una cubierta facial cuando vaya al médico. Si tiene una emergencia médica y necesita llamar al 911, dígle al despachador que tiene COVID-19. Si es posible, cúbrase la cara antes de que lleguen los servicios médicos de emergencia.

### ¿Cuál es la diferencia entre aislamiento y cuarentena?

- **El aislamiento** es lo que debe hacer si tiene síntomas de COVID-19 o ha dado positivo en la prueba. Aislamiento significa que se queda en casa y alejado de los demás (incluidos los miembros del hogar) durante el período de tiempo recomendado para evitar la propagación de enfermedades.
- **La cuarentena** es lo que debe hacer si ha estado expuesto al COVID-19. Cuarentena significa que se queda en casa y alejado de otras personas durante el período de tiempo recomendado en caso de que esté infectado y sea contagioso. La cuarentena se convierte en aislamiento si luego da positivo en la prueba de COVID-19 o presenta con síntomas.

## ¿Cuánto tiempo debo aislarme?

1. Si tiene COVID-19 y tiene síntomas, puede salir del aislamiento de su hogar cuando:
  - Ha estado sin fiebre durante al menos 24 horas sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre **Y**
  - Sus síntomas han mejorado, **Y**
  - Han pasado al menos 10 días desde que se le presentaron sus primeros síntomas. Si tiene una enfermedad inmunocomprometida grave, hable con su médico. Es posible que le indiquen que se quede en casa más tiempo.
2. Si dio positivo en COVID-19, pero no ha tenido ningún síntoma, puede detener el aislamiento de su hogar cuando:
  - Han pasado al menos 10 días desde la fecha de su primera prueba COVID-19 positiva, **Y**
  - No se ha enfermado con COVID-19

## Prevenir la propagación de COVID-19

- **Manténgase alejado de los demás.** En la medida de lo posible, quédese en una habitación separada. Traiga aire fresco siempre que sea posible.
- **Use una cubierta facial de tela** cuando esté cerca de personas o mascotas y antes de ingresar a la clínica de un proveedor de atención médica. Si no puede usar una cubierta facial, las personas de su hogar no deben estar en la misma habitación, o deben usar una cubierta facial si entran a su habitación.
- **Lávese las manos con frecuencia.** Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol. No se toque la cara con las manos sin lavar.
- **Cúbrase al toser y estornudar.** Tire los pañuelos de papel usados y lávese las manos.
- **Limpie las superficies de "alto contacto" todos los días**, como mostradores, mesas, perillas, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche. Use un espray o una toallita de limpieza doméstica y siga las instrucciones de la etiqueta.
- **No comparta artículos personales con nadie**, incluidos platos, vasos, tazas, cubiertos o utensilios, toallas o compartir ropa de cama con personas o mascotas en su hogar.

Hay más información disponible para [los miembros de su hogar, parejas íntimas y cuidadores.](#)

## Más información y recursos sobre COVID-19

- Skagit Helps, recursos para ayudar a los habitantes de Skagit durante COVID:  
<https://skagithelps.org/inicio/>
- Skagit County COVID-19 Información:  
<https://www.skagitcounty.net/Departments/HealthDiseases/coronavirusSpanish.htm>

**¿Tiene preguntas sobre COVID-19?** Llame a la línea directa del Departamento de Salud del Estado de Washington al **1-800-525-0127 y presione #**. Para servicios de interpretación, diga su idioma cuando se contesta la llamada. Horario de la línea directa: 6 a.m. a 10 p.m. de lunes a viernes y de 8 a.m. a 6 p.m. en los fines de semana. Si tiene preguntas sobre su salud, las pruebas de COVID-19 o los resultados de las pruebas, comuníquese con su proveedor de atención médica.