



Pennsylvania

Department of Health

Mantenga a su comunidad protegida del COVID-19

## Qué hacer si se enferma

### Si cree que ha contraído COVID-19:

- Quédense en casa y lejos de otras personas. Esto incluye a aquellos que viven con usted y no están enfermos.
- Puede retomar sus actividades normales una vez que sus síntomas de COVID-19 hayan mejorado durante al menos 24 horas; y una vez que ya no tenga fiebre y no esté utilizando medicación para bajar la fiebre.

**Si usted:**  
tiene problemas para respirar

está en riesgo por enfermarse Demasiado

está enfermo desde hace mucho tiempo

**llame a un proveedor de salud**

**Si está enfermo con COVID-19, tome precauciones\* durante los siguientes 5 días para no contagiar a otras personas con el virus:**

- Limpie las superficies de mucho contacto y abra las ventanas o utilice un purificador de aire.
- Tenga una buena higiene y procure mantenerse alejado de personas mayores, bebés, personas embarazadas, personas con sistemas inmunitarios debilitados o con discapacidades.

**Si tiene una recaída después de sentirse mejor:**

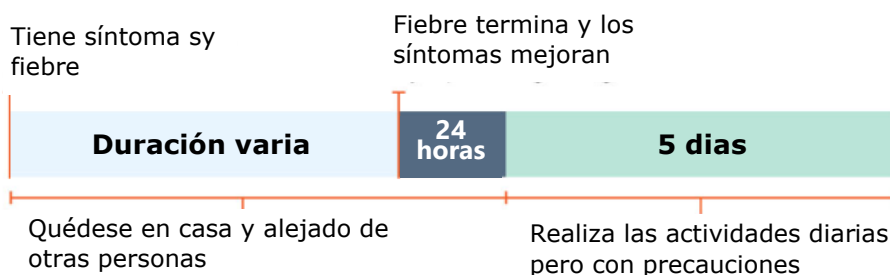
Se recomienda volver a quedarse en casa, alejado de otras personas, durante al menos 24 horas si tiene fiebre o empieza a sentirse peor después de haber retomado sus actividades normales.

Su recaída ha terminado cuando ya no se siente mal en general y no tiene fiebre ni está utilizando medicación para bajar la fiebre.

**\*Tome precauciones** durante 5 días mientras retoma sus actividades normales

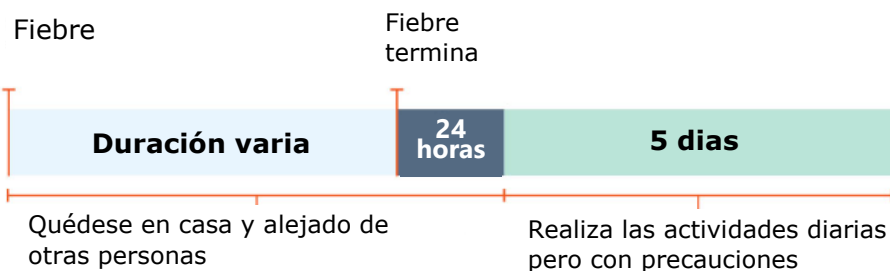
### Quédense en casa ejemplo 1:

Si tiene fiebre y se siente enfermo:



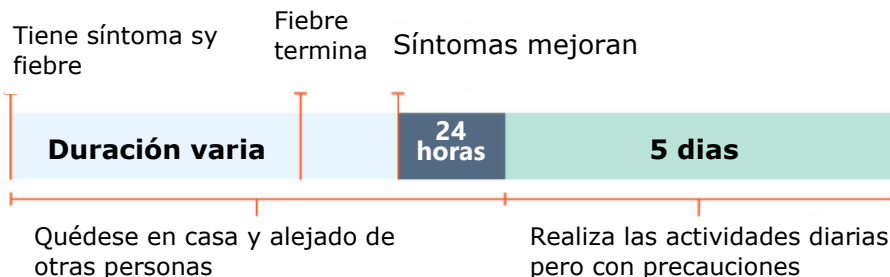
### Quédense en casa ejemplo 2:

Si solamente tiene fiebre:



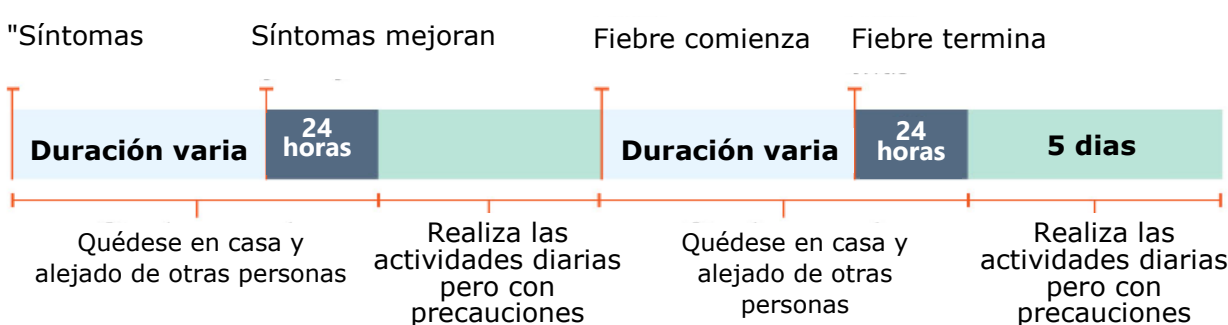
### Quédense en casa Ejemplo 3:

Si tiene fiebre y se siente enfermo, la fiebre se detiene, pero aún se siente enfermo:



### Quédense en casa Ejemplo 4:

Si se siente mejor y luego le da fiebre:



### Tome precauciones

Puede enfermar a otras personas incluso si nunca se sintió realmente enfermo o si se siente mejor después de estar enfermo

### Personal de salud

con confirmación o sospecha de COVID-19, verifique los lineamientos más recientes del Departamento de Salud antes de volver a trabajar.

[health.pa.gov/topics/Documents/HAN/2022-662-9-30-UPD-Return\\_Work\\_HCP.pdf](https://health.pa.gov/topics/Documents/HAN/2022-662-9-30-UPD-Return_Work_HCP.pdf)





Pennsylvania

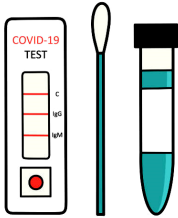
Department of Health

Mantenga a su comunidad protegida del COVID-19

# Recursos Disponibles

## ¿Cuándo hacerse la prueba?

Si se siente enfermo o ha estado cerca de alguien que tiene COVID-19, las pruebas pueden ayudarle a decidir qué hacer a continuación.



**Las pruebas de antígenos** (autopruebas o pruebas rápidas) **son rápidas y conveniente**. Pueden ser menos confiables, por lo que se recomienda repetir las pruebas tras un resultado negativo en la prueba de antígenos de COVID-19. Repetir las pruebas puede reducir el riesgo de que se pase por alto una infección y puede ayudar a evitar que las personas sin saberlo contagien el virus.

**Las pruebas PCR suelen ser realizadas por farmacéuticos y médicos.**

← **Escanee** para obtener más información sobre los lugares donde se realizan las pruebas PCR para COVID-19 en Pensilvania.

[Pruebas para Covid-19 en Pennsylvania](#)



## ¿Cuándo tratarse?

El uso de medicamentos para la COVID-19 puede ayudarle a sentirse menos enfermo y acortar la duración de la enfermedad.

**Los tratamientos antivirales reducen su riesgo de hospitalización**

**No se tarde:** El tratamiento debe iniciarse en los 5-7 días siguientes a la primera vez que se sienta enfermo.



← **Escanee** para buscar lugares donde puede surtir su receta.

[COVID-19: Tratamientos y Medicamentos | CDC](#)



## ¿Cómo puedo reducir mi riesgo de contraer COVID-19?



Vacunarse es la mejor defensa contra el virus de COVID-19.



Siga prácticas sanitarias básicas como cubrirse la boca al toser y estornudar, lavarse las manos y limpiar las superficies que se tocan con frecuencia.



Purifique el aire interior, reúnase al aire libre abra la casa al aire fresco; esto puede reducir las probabilidades de enfermarse por un virus.

[Prevenir la propagación de virus respiratorios cuando está enfermo | CDC](#)

**Haga un plan para evitar enfermarse o ser hospitalizado.**

Si usted o alguien que lo rodea es:

- un adulto mayor
- un infante o niño pequeño
- una persona con un Sistema inmunitario debilitado
- una persona con discapacidades

← **Escanee** para averiguar más formas de prevención de enfermedades.



## ¿Dónde encontrar datos sobre el virus COVID-19 para tomar decisiones?

El tablero de mandos en línea sobre el virus respiratorio del Ministerio de Sanidad pública los recuentos actualizados de ingresos hospitalarios y defunciones por COVID-19.

**El tablero incluye:**

- Un resumen semanal de gripe y RSV en PA.
- Comparaciones entre temporadas para la gripe y RSV.
- Visitas al servicio de urgencias en las que se registraron síntomas como tos, dolor de garganta o secreción nasal como motivo de la visita.
- Las nuevas admisiones en hospitales por COVID-19 se actualizan cada semana a partir del Rastreador de los CDC.
- La mortalidad por COVID-19 y gripe se basa en la vigilancia estándar de la gripe en los Estados Unidos.



← **Escanee** para visualizar el tablero. Los datos son actualizados semanalmente durante la temporada anual de gripe.

[Tablero respiratorio | PADOH](#)



Si busca ayuda, envíe un mensaje de texto a la Línea de Texto para Crisis: **Envíe un mensaje de texto con la palabra "PA" al 741-741** para recibir asesoramiento gratuito en caso de crisis las 24 horas del día.



**1-877-PA-HEALTH**  
(1-877-724-3258)