

# Qué hacer si se ha expuesto al COVID-19

Nuestra familia de médicos está aquí para brindar atención excepcional y proteger la salud y seguridad de todos nuestros pacientes y visitantes.



**Quédese en casa.** Si ha estado expuesto, debe permanecer aislado durante 14 días. No vaya a la escuela, al trabajo ni a lugares públicos. Y no use el transporte público. Salga de casa solo si necesita atención médica. Pero llame primero al consultorio del médico para que sepan que usted va a venir, y use una mascarilla facial cuando vaya.



**Llame a su médico u otro profesional de la salud para informarles de que ha estado expuesto.** Es posible que le indiquen que se haga la prueba de detección o que tengan otras instrucciones para usted.



**Limite el contacto con las personas en su hogar.** Si es posible, quédese en una habitación separada y use un baño separado.



**Evite el contacto con mascotas y otros animales.**



**Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude.** Luego tírelo a la basura de inmediato.



**Lávese las manos con frecuencia, especialmente después de toser o estornudar.** Use agua y jabón, y fróteselas durante al menos 20 segundos. Si no tiene agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol.



**No comparta artículos personales del hogar.** Estos incluyen ropa de cama, toallas, tazas y vasos, y utensilios para comer.



**Limpie y desinfecte su hogar todos los días.** Use limpiadores domésticos o toallitas o aerosoles desinfectantes. Tenga especial cuidado de limpiar las cosas que agarra con las manos. Estas incluyen perillas de puertas, controles remotos, teléfonos y manijas del refrigerador y microondas. Y no olvide las encimeras, mesas, baños y teclados de computadora.



**Si se enferma, use una mascarilla facial cuando esté cerca de otras personas.** Esto puede ayudar a detener la propagación del virus cuando usted tose o estornuda.



Los CDC recomiendan que todos usen cubiertas faciales de tela en lugares públicos donde Las medidas de distanciamiento social son difíciles de mantener, como en los supermercados y farmacias. **Las instrucciones para cubrirse la cara están disponibles en [cdc.gov](https://www.cdc.gov).**

## ¿Le preocupa que pueda tener coronavirus?

La línea directa de coronavirus de Texas Health Resources, atendida por enfermeras, está disponible para ayudar a responder tus preguntas. Llame al 682-236-7601 para hablar con una enfermera. Aprende como protegerte a ti mismo.

Fuente: Healthwise