

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 las 24 horas, los 7 días de la semana para ayudar a responder tus preguntas. Llame al 682-236-7601 en cualquier momento para hablar con una enfermera. Aprende como protegerte a ti mismo.

Fuente: <https://www.healthwise.org/specialpages/covid-19-resources.aspx>