

Me He Hecho la Prueba de COVID-19, ¿y ahora qué?

Gracias por tomarse el tiempo en realizarse la prueba de COVID-19; ya sea en un sitio de prueba supervisado o en su casa. Este paquete contiene lo que debe hacer si está esperando el resultado de su prueba o si el resultado de su prueba es positivo o negativo.

Contenido:

1. Si eres negativo/si eres positivo.....
2. Requisitos de aislamiento.....
3. Requisitos de cuarentena.....
4. Guía de pruebas de COVID-19..... [p5](#)
5. Preguntas frecuentes..... [p6](#)

Dependiendo de la cantidad de casos en la comunidad, pueda que no siempre sea contactado por los Servicios humanos y de Salud del Condado de Gunnison. Es importante que reporte en la documentación de la prueba de detección un número de teléfono al que se le pueda llamar (preferiblemente un número de teléfono celular si está disponible), así también como una dirección de correo electrónico. Si no es contactado por un miembro del equipo de salud pública, por favor continúe siguiendo las instrucciones incluidas en este paquete y llame al DHHS al 970-641-3244. Esta información también se puede encontrar en: <https://covid19.gunnisoncounty.org/>

¡Apreciamos su compromiso y responsabilidad en ayudarnos a poner fin a la pandemia!

Sinceramente,

Salud y Servicios Humanos del Condado de Gunnison

Si su resultado es Negativo

- Y todavía tiene síntomas de otra enfermedad
 - Por favor, trate de mantenerse alejado de los demás hasta que mejoren sus síntomas.
- Y sus síntomas cambian o empeoran

Considere la posibilidad de realizarse una prueba de detección de COVID nuevamente. A veces las pruebas de COVID-19 no detectan el COVID, porque la carga viral era baja al momento de la prueba.

Si su resultado es Positivo

- Siga las instrucciones de aislamiento presentadas en la página 3 de este paquete.
- Llame a todas las personas con las que tuvo un contacto cercano y lea las instrucciones de cuarentena de la página 4 de este paquete.
- Si tiene otras preguntas, lea las preguntas frecuentes en la página 6 de este paquete.
- Llame al DHHS al 970-641-3244 si tiene más preguntas.
- Si el caso positivo es un niño, asegúrese de que la enfermera de su escuela lo sepa.

INSTRUCCIONES DE AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID-19

Si tiene una prueba positiva de COVID-19 o tiene síntomas de COVID-19, debe aislarse. El aislamiento es separarse a las personas enfermas con una enfermedad contagiosa de las personas que no están enfermas. Los Servicios Humanos y de Salud del Condado de Gunnison (DHHS, por sus siglas en inglés) y el Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado (CDPHE, por sus siglas en inglés) solicitan que **permanezca en su residencia u otro lugar de aislamiento apropiado hasta que cumpla con los criterios para terminar con el aislamiento**, que se enumeran a continuación:

Establecer su período de aislamiento

- Si es sintomático, debe estar en aislamiento hasta:
 - Que hayan pasado al menos 5 días después del día primer día en que los síntomas iniciaron **Y**:
 - Sus síntomas hayan terminado
 - No haya tenido fiebre por al menos 24 horas sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre **Y**
 - Otros síntomas hayan mejorado
 - * Las personas con enfermedades graves o inmunocomprometidas pueden requerir un período más largo de aislamiento. Si no cumple con los criterios anteriores en el día 5, comuníquese con DHHS
- Si es asintomático y su prueba de detección dio positiva, debe estar en aislamiento hasta:
 - Pasados al menos 5 días desde la fecha de su primera prueba de COVID-19 positiva, asumiendo que no ha presentado síntomas desde su primera prueba positiva.
 - Puede terminar el aislamiento, después del día 5 y si no presenta síntomas.
- **NECESITA** usar una mascarilla en público durante 5 días más
 - Si ha presentado síntomas, consulte los criterios anteriores para las personas sintomática

- No es necesario que tenga una prueba negativa para regresar al trabajo, la escuela u otras actividades. El Centro de Control y Prevención de Enfermedades ([CDC](#), por sus siglas en inglés) recomienda poner fin al aislamiento y a las precauciones utilizando esta estrategia basada en los síntomas.

Mientras está en aislamiento domiciliario

- **Quédese en casa, excepto para buscar atención médica.** Si necesita ver a un médico, llame antes de ir y dígalos que es positivo para COVID-19. Si se trata de una emergencia médica, llame al 9-1-1 y dígalos que tiene COVID-19.
 - **Manténgase separado de otras personas y mascotas en su hogar.** Si es posible, quédese en una habitación separada y use un baño separado. Cualquier persona, con la que tenga contacto cercano durante su período de aislamiento, deberá reiniciar un período de cuarentena iniciando el día de la última exposición con usted.
 - **Use una mascarilla.** Si no puede quedarse en una habitación separada, utilice siempre una mascarilla cuando esté cerca de otras personas.
 - **Lávese las manos frecuentemente.** Lavar con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
 - **Cúbrase con un pañuelo desechable cuando tosa y estornude.** Deseche el pañuelo inmediatamente y lávese las manos.
 - **Evite compartir artículos del hogar como platos, vasos, toallas y ropa de cama.** Lavar los artículos con agua y jabón después de usarlos.
 - **Limpie las superficies como encimeras, mesas, pomos de puertas, teléfonos, tabletas y baños todos los días.** Use limpiadores domésticos de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta. Use guantes mientras limpia y lávese las manos después.
 - **Anime a sus contactos cercanos a hacerse la prueba, especialmente si son sintomáticos.** Las pruebas son más efectivas aproximadamente 5 días después de la exposición a un caso positivo.

Cuando Buscar Atención médica

- Las personas con una enfermedad leve pueden aislarse y recuperarse en casa sin ver a un proveedor médico. Si sus síntomas empeoran (ej., dificultad para respirar) o si se encuentra en un grupo de mayor riesgo porque es mayor de 60 años o tiene una enfermedad crónica, llame a su médico o vaya a Atención de Urgencias (Urgent Care) o a la sala de emergencias (ER).

INSTRUCCIONES PARA LA CUARENTENA DE COVID-19

La cuarentena previene la propagación del virus a otras personas por parte de personas que han estado o que probablemente hayan estado expuestas, pero que aún no saben si han sido infectadas. Las nuevas pautas de cuarentena se basan en su estado de vacunación y que tan recientemente se vacunó.

Si se ha vacunado con la vacuna de refuerzo o se ha vacunado en los últimos 6 meses, no requiere que realice la cuarentena. Le pedimos que:

- Use una mascarilla en sitios interiores públicos durante 10 días o hasta que reciba una prueba con resultado negativo
- Realícese una prueba 5 días después de la exposición con el contacto positivo.
- Vigile cualquier señal de síntoma durante 14 días
- Aísle y hágase la prueba lo antes posible si desarrolla síntomas.

Si no está vacunado o se vacuno HACE MÁS DE SEIS MESES, se requiere que realice una cuarentena durante 5 días. Su período de cuarentena comienza el día después de su último contacto con el caso positivo. Cuarentena significa:

- Restrinja las actividades fuera de su casa. No vaya a la escuela ni a las áreas públicas.
- Lávese las manos con frecuencia y cúbrase cuando tosa o estornuda.
- Evite compartir artículos personales del hogar con otras personas en su hogar.
- Limpie las superficies compartidas que tenga alto contacto en su hogar después de su uso
- Vigile diariamente sus síntomas. Cualquier persona que presente síntomas dentro de los 14 días posteriores a la exposición debe aislarse, comunicarse con DHHS y hacerse la prueba.
- Se recomienda a toda persona que esté en cuarentena que se haga la prueba el día 5 si es posible.
- La cuarentena puede terminar después de 5 días si no tiene síntomas.
- Continúe monitoreando los síntomas y use una mascarilla en público hasta el día 10.
- *La cuarentena de 14 días sigue siendo el estándar de oro. Se espera que las personas que viven en centros de atención congregada o residencial cumplan con la cuarentena completa de 14 días.*

A continuación, se puede encontrar un ejemplo de calendario de cuarentena

Domingo	Lunes	Martes	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
29	30 Expuesto a un caso positivo de COVID-19	1 Cuarentena Día 1	2 Cuarentena Día 2	3 Cuarentena Día 3	4 Cuarentena Día 4	5 Cuarentena Día 5 Hágase la prueba
6 Cuarentena Día 6 Posible hacer una prueba	7 Cuarentena Día 7 Posible hacer una prueba	8 Si la prueba es negativa en el día 5-7, se levanta la cuarentena*	9	10 Continúe usando una máscara hasta el día 10	11	12
13	14 Continúe monitoreando los síntomas hasta el día 14	15	16	17	18	19

*La cuarentena puede levantarse solo cuando una persona ha permanecido libre de síntomas durante todo el período de la cuarentena

Sabemos que la cuarentena es muy compleja. El objetivo de la cuarentena es mantener alejados de los demás a alguien *que entró en contacto con COVID-19 y podría infectarse*, para evitar la propagación del virus. Las personas que tienen COVID-19 son contagiosas 48 horas antes de que comiencen a mostrar síntomas; por lo tanto, si no hace la cuarentena, sería fácil para alguien propagar el COVID incluso antes de saber que estaba enfermo. Sus contactos cercanos y los miembros de su familia (los que se consideran

contactos secundarios) pueden continuar yendo al trabajo y a la escuela al menos que se enfermen y den positivo. Si se vuelve sintomático o da positivo, todas las personas que no están vacunadas con las que tiene contacto cercano durante el período de 48 horas antes de que comencaran los síntomas (o antes de que tomara su prueba COVID positiva si es asintomático), tendrán que ponerse en cuarentena durante 5 días desde la última vez que se contactó con usted.

GUÍA DE PRUEBAS DE COVID-19

Si usted es un contacto cercano de un caso confirmado de COVID-19, ¿Cuándo debe hacerse la prueba?

- Si es sintomático se debe hacer una prueba de INMEDIATO
- Asintomáticos y vacunados con la vacuna de refuerzo o vacunados con las dos dosis HACE MENOS DE 6 meses, debe hacer su prueba en el día 5
- Asintomáticos, los vacunados hace MÁS DE 6 meses y los no vacunados deben hacerse la prueba el día 5 y cumplir con la cuarentena por lo menos hasta el día 5.

Pruebas de PCR molecular gratuitas

El Condado de Gunnison y Gunnison Valley Health continúan asociándose para proporcionar pruebas gratuitas de COVID-19 a la comunidad. Puede programar su propia cita para una prueba de detección en línea en my.primary.health/L/gvh. Se trata de pruebas de envío por PCR, con un tiempo de procesamiento previsto de 72 horas.

Pruebas en la casa

Las pruebas en la casa suelen ser pruebas rápidas de antígenos. Puede encontrarlos en muchas tiendas o puede ordenarlas en línea. Una marca popular es BinaxNOW. Son más precisos si tiene síntomas y también se pueden usar para revisarse antes de ir a la escuela, un evento o una reunión. Los resultados positivos son muy precisos, sin embargo, los falsos negativos ocurren regularmente. Las pruebas negativas deben confirmarse con una prueba molecular.

Si da positivo a través de una prueba de antígenos en el hogar:

- Comuníquese con DHHS para informar su prueba positiva, 970-641-3244. Alternativamente, puede informar su prueba en el siguiente sitio <https://covidbinax.colorado.gov>. Deberá crear una cuenta y luego ingresar la información de la prueba positiva.
- Siga las instrucciones de aislamiento presentadas en este paquete.
- Póngase en contacto con las personas con las que tuvo un contacto cercano y siga las instrucciones de cuarentena presentadas en este paquete.
- Comuníquese con su empleador o escuela sobre su prueba positiva.

Es posible que su empleador o escuela no acepte una prueba en el hogar negativa para terminar la cuarentena temprano o regresar al trabajo. Consulte con su empleador o escuela sobre las políticas de cuarentena.

Opciones de pago para las pruebas o Facturación al seguro

- Peak Family Medicine & Urgent Care, Gunnison
 - Pruebas PCR rápidas
 - Llame al 970-641-5055 para una cita

- Farmacia Clark's Market, Crested Butte
 - Pruebas PCR enviada
 - Llame al 970-349-6492 para una cita
- Sopris Health Clinic
 - Pruebas Antígenas rápidas y PCR
 - Llame al 970-355-9686 o visite <https://www.fusion-iv.com> para una cita

PREGUNTAS FRECUENTES

AISLAMIENTO

¿Qué pasa si soy positivo, pero he tenido síntomas durante semanas? ¿Mi aislamiento ya ha terminado?

Esa es una pregunta difícil de responder. Si ha dado positivo, pero es difícil determinar cuándo comenzaron sus síntomas, comuníquese con el DHHS al 970-641-7663. Una enfermera o educador de salud puede ayudarlo a determinar su período de aislamiento.

¿Es posible aislarme cuando vivo en un hogar con otros?

Sí, es posible. Si realmente puede mantenerse alejado de los demás en su casa, puede aislarse en la misma casa con su familia. Esto significa permanecer en una habitación o área separada de la casa, utilizar la cocina y el baño cuando no haya nadie alrededor y desinfectar después de su uso, y usar una mascarilla cada vez que se mueva por habitaciones donde otros podrían estar allí después de usted. Si es posible, lo mejor es aislarse completamente lejos de su familia.

¿Qué pasa si no cumplo con los requisitos para terminar el aislamiento después de 5 días? ¿Debería durar más tiempo el aislamiento?

Un número limitado de personas con enfermedades graves puede necesitar aislarse hasta 20 días después del inicio de los síntomas. Si no cumple con los criterios para finalizar el aislamiento antes del día 10, comuníquese con DHHS.

¿Necesito una prueba negativa para regresar al trabajo o a la escuela?

No. Una vez que haya cumplido con los criterios para poner fin al aislamiento, tiene la libertad de regresar al trabajo o a la escuela. Puede dar positivo hasta 3 meses después de su diagnóstico inicial de COVID-19. No recomendamos hacerse la prueba durante 90 días después de tener COVID. La carta de aislamiento prueba las fechas en que puede regresar al trabajo o a la escuela.

CUARENTENA

¿Quién es un contacto cercano?

Un contacto cercano es alguien que está a menos de 6 pies de un caso positivo durante 15 minutos o más. También puede ser un contacto cercano si tuvo una interacción más breve, pero más física, como besarse, compartir cubiertos o cristalería, etc.

¿Qué pasa si un contacto cercano ya tenía COVID?

Si tuviste COVID en los últimos 90 días no necesitas ponerte en cuarentena. Si han pasado más de 90 días y no está vacunado, debe ponerse en cuarentena.

¿Qué pasa si soy positivo y vivo en una familia con personas vacunadas y no vacunadas?

1. La cuarentena de los miembros de su familia no vacunados comienza en su último día de contacto con usted. Si puede aislarse COMPLETAMENTE de su familia (es decir, en otra casa o en una habitación separada), su cuarentena puede comenzar después del último contacto con usted. Si el aislamiento no es posible, deben ponerse en cuarentena durante cinco días después del final de su período de aislamiento (10 días en total).
2. Los miembros de su familia vacunados deben seguir los procedimientos de cuarentena descritos anteriormente dependiendo de cuándo se vacunaron. Si no pueden ponerse en cuarentena, deben usar una mascarilla, cuando interactúen con otros, durante los próximos 10 días.

Tengo síntomas, pero he dado negativo. ¿Definitivamente no es COVID?

No necesariamente, las pruebas de COVID funcionan mejor cuando la carga viral es alta. Si dio negativo en la prueba rápida, pero cree que puede ser COVID, debe hacerse una prueba PCR. Si dio negativo en la prueba, pero sus síntomas están empeorando, vuelva a hacerse la prueba en unos días.