

# Plan contra el COVID-19

Herramientas, información y medidas para compartir con su familia, amistades y proveedor de atención médica

## Comience su plan personal contra el COVID-19

Pregúntele a su proveedor de atención médica si usted tiene un alto riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19.

- Las personas con más probabilidades de enfermarse gravemente incluyen a adultos mayores (de 50 años o más; el riesgo aumenta con la edad), personas no vacunadas y personas con ciertas afecciones, como enfermedad crónica de los pulmones, enfermedad del corazón o el sistema inmunitario debilitado.

### Información sobre el riesgo

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/understanding-risk.html>

- Las personas con factores de riesgo de enfermedad grave podrían beneficiarse del tratamiento si contraen COVID-19. Un proveedor de atención médica lo ayudará a decidir qué tratamiento, si lo hubiera, es adecuado para usted.

### Pruebas

Tenga un suministro de kits de autopruebas de COVID-19 en casa y sepa cuándo y cómo usarlas.

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/testing/self-testing.html>

- Si tiene síntomas de COVID-19, hágase la prueba de inmediato.
- Si el resultado es positivo, hay tratamientos disponibles que pueden reducir sus probabilidades de ser hospitalizado y morir.



### Tratamiento

Tenga un plan para comunicarse de inmediato con un proveedor de atención médica si el resultado es positivo.

- No se demore. Para que sea eficaz, el tratamiento debe comenzar pocos días después de la aparición de los primeros síntomas.

### Proveedor de atención médica

Si no tiene un proveedor de atención médica, considere las opciones de telemedicina o comuníquese con un sitio de Pruebas para Tratar para que le hagan la prueba, lo evalúen y le den tratamiento en el mismo lugar.

- Sitios de Pruebas para Tratar: <https://covid-19-test-to-treat-locator-es-dhhs.hub.arcgis.com/>



## Tome precauciones

**El COVID-19 en su comunidad.** Lleve un registro de los niveles de COVID-19 en su comunidad y úselo como guía para tomar sus precauciones

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/covid-by-county.html>

### Vacunas

Manténgase al día con las vacunas. Sepa cuándo debe recibir una dosis de refuerzo:

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html>

### Ventilación

Pase tiempo al aire libre y mejore la calidad del aire en interiores en casa al abrir las ventanas y usar un sistema de filtración adecuado.

### Mascarillas

Se recomienda usar mascarillas a las personas con alto riesgo cuando los niveles de COVID-19 en la comunidad son medios y a todas las personas cuando los niveles son altos. Infórmese más:

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html>



## Reconozca los síntomas de COVID-19

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Fatiga
- Dolores en el cuerpo o los músculos
- Dolor de cabeza
- Pérdida reciente del gusto o del olfato
- Dolor de garganta
- Congestión nasal o moqueo
- Náuseas o vómitos
- Diarrea



## Signos de advertencia de una emergencia por COVID-19

- Dificultad para respirar
- Dolor o presión persistentes en el pecho
- Estado de confusión de aparición reciente
- Dificultad para despertarse o mantenerse despierto
- Color pálido, gris o azulado de la piel, los labios, o el lecho de las uñas, dependiendo del tono de piel



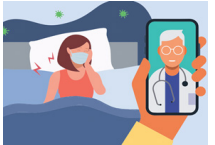
Esta lista no incluye todos los síntomas posibles.

Llame a su proveedor de atención médica si tiene cualquier otro síntoma que sea grave o que le preocupe.



### Si tengo síntomas Fecha en que comenzaron mis síntomas: \_\_\_\_\_

1. Hacerme la prueba de inmediato (dentro de las 24 horas o tan pronto sea posible).
2. Llamar a mi proveedor de atención médica de inmediato y saber si soy elegible para recibir tratamiento.



### Si doy positivo en la prueba

1. Llamar a mi proveedor de atención médica y saber si soy elegible para recibir tratamiento.
2. Aislarme en casa por al menos 5 días.
3. Decirles a las personas con las que tuve contacto reciente que podrían haber estado expuestas.
4. Usar una mascarilla de alta calidad durante 10 días completos siempre que esté cerca de otras personas, en mi casa o en público.
5. Estar atento a la aparición de síntomas.



### Si estoy expuesto al COVID-19 Fecha de exposición: \_\_\_\_\_

1. Hacerme una prueba al menos 5 días después de la exposición.
2. Estar atento durante 10 días a la aparición de síntomas.
3. Usar una mascarilla de alta calidad durante 10 días completos siempre que esté cerca de otras personas, en mi casa o en público



### Cosas para tener en cuenta si me enfermo

- Transporte
- Habitación para aislarme
- Ayuda en casa
- Cuidado de niños
- Cuidado de mascotas
- Comida
- Productos de limpieza
- Desinfectante de manos
- Surtir todas las recetas
- Mascarillas
- Medicamentos de venta libre

## Sitios de pruebas del COVID-19 cerca de mí

Sitios de pruebas de la comunidad: <https://www.hhs.gov/coronavirus/community-based-testing-sites/index.html>

Dirección

---

Número de teléfono

---

Sitios de Pruebas para Tratar: <https://covid-19-test-to-treat-locator-es-dhhs.hub.arcgis.com/>

Dirección

---

Número de teléfono

---

## Mi información médica

Afecciones

---

Alergias

---

Medicamentos

---

Suplementos

---

Discapacidades

---

## Mis proveedores de atención médica

Nombre

---

Número de teléfono

---

Nombre

---

Número de teléfono

---

Nombre

---

Número de teléfono

---

Hable con su proveedor de atención médica acerca de las opciones de telemedicina y qué medicamentos debe tener a mano en casa.

### Cómo comunicarme con mi proveedor de atención médica fuera del horario de atención:

Si no tiene un proveedor de atención médica actualmente, comuníquese con su centro de salud comunitario para encontrar uno:

<https://findahealthcenter.hrsa.gov/>

## Mi farmacia

Farmacia

---

Número de teléfono

---

## Mis vacunas contra el COVID-19

Nombre de la vacuna

---

Dónde me vacuné contra el COVID-19

---

Fechas de la serie primaria

---

Fechas de las dosis de refuerzo

---

Tipos de dosis de refuerzo

---

## Información de contacto de pariente/amigo

Nombre

---

Número de teléfono

---

Nombre

---

Número de teléfono

---

Nombre

---

Número de teléfono

---

