

Esta carta es para informarle que usted ha sido identificado como un contacto cercano a un caso positivo para la enfermedad del nuevo coronavirus 2019 (COVID-19). Para evitar la propagación del COVID-19, debe hacer lo siguiente:

- Haga un monitoreo de los síntomas como fiebre (superior a 100.4), tos o dificultad para respirar/falta de aliento.
- Tómese la temperatura aproximadamente a la misma hora cada día.
- Si presenta síntomas del COVID-19, aíslese y llame a su médico de inmediato. Infórmeles sobre su posible exposición y sus síntomas. Si está enfermo y siente que tiene una emergencia, busque atención médica de inmediato e indique a la operadora y a los proveedores de atención médica que ha tenido contacto con un caso conocido de COVID-19. Informe a NKY Health si busca atención médica. Tenga en cuenta que sin síntomas de COVID-19 **no** se recomienda hacerse la prueba del virus.
- Permanezca en su hogar. En la medida de lo posible, debe permanecer en una habitación separada de otras personas en su hogar. NO coma con otras personas en su hogar. También debe usar un baño separado, si está disponible.
- No asista al trabajo, escuela, centros comerciales, cines, estadios, iglesia ni ningún otro evento.
- No viaje fuera del condado donde reside.
- No viaje fuera de Kentucky.
- No viaje en ningún medio de transporte público o comercial como un autobús, taxi, avión, tren, Uber/Lyft o barco.

Estas medidas deben tomarse durante 14 días después de su última exposición a la persona del caso positivo o hasta que esa persona se haya recuperado si vive en el mismo hogar o tiene una exposición continua con dicha persona. Se considera que la persona del caso positivo se ha recuperado cuando se cumplen las siguientes condiciones: no tiene fiebre durante 3 días sin medicación para reducir la fiebre, todos sus síntomas están mejorando y han pasado por lo menos 10 días desde que comenzaron sus síntomas.

COVID-19 es una enfermedad respiratoria que varía de leve a grave. Los síntomas pueden aparecer entre 2 y 14 días después de la exposición al virus. La mayoría de las personas infectadas con el COVID-19 tienen una enfermedad leve a moderada y pueden recuperarse en casa. Sin embargo, algunas personas tienen más probabilidades de tener una enfermedad grave que requiera hospitalización, incluyendo personas de edad avanzada y personas con enfermedades crónicas como diabetes y enfermedades del corazón, riñones y pulmones.

Es importante que todos hagamos lo que nos corresponde para prevenir la propagación de enfermedades en nuestra comunidad. Todos deben lavarse las manos con regularidad por lo menos durante 20 segundos con agua y jabón, cubrirse la boca al toser y estornudar con un pañuelo desechable o en el codo, y limpiar y desinfectar las superficies y objetos que se tocan con frecuencia. Quédese en casa si está enfermo y aléjese de otras personas enfermas. Practique el distanciamiento social: no se reúna en grupos y permanezca por lo menos a 6 pies de distancia de los demás.

Si tiene preguntas, comuníquese con la línea directa de COVID-19 de Kentucky al 1-800-722-5725 o visite www.nkyhealth.org o www.kycovid19.ky.gov.

TEAM

CONSEJOS DE SALUD PARA EL COVID-19

KENTUCKY

Cuándo buscar atención

Para asegurar que las personas más enfermas reciban atención, ayudar a minimizar la propagación de la infección y mantener los recursos, siga las pautas a continuación cuando considere buscar atención médica.

Quedarse en casa

Si está preocupado pero bien, **quédese en casa o llame a la línea directa del estado de Kentucky (1-800-722-5725).**

Ir a un hospital o al consultorio del médico aumenta la concentración de personas y sobrecarga aún más al personal médico

Llamar para pedir consejo

Si está **enfermo pero no hubiera buscado atención** si no fuera por el COVID-19, **no busque atención en persona** en una sala de emergencia, hospital o consultorio médico.

En lugar de ello, **llame a su proveedor de atención médica local o al departamento de salud local.**

Busque atención

Si está **enfermo y siente que tiene una emergencia**, llame a su médico o **busque atención médica.**

Los hospitales y el personal médico de toda la mancomunidad están preparados para servirle

Visite kycovid19.ky.gov para obtener las últimas noticias sobre el COVID-19 en Kentucky o llame a la oficina estatal de Kentucky al **1-800-722-5725**