

NECESITA SABER



Crónicas En COVID-19



Puntos Importantes

Nuestra nueva normalidad que no es tan normal ...

Cuando regrese al trabajo o la escuela en medio de esta pandemia de coronavirus, recuerde tener en cuenta las siguientes recomendaciones para mantenerse sano y salvo:

- Practique el distanciamiento social: si está cerca de otras personas, manténgase a 6 pies de distancia, evitando abrazos, apretones de manos, reuniones grandes y espacios cerrados.
- Lávese las manos con frecuencia durante al menos 20 segundos o use desinfectante para manos con al menos 60% de alcohol.
- Use una máscara facial para cubrirse la boca y la nariz cuando no se pueda practicar el distanciamiento social.
- Evite tocarse la cara, especialmente los ojos, la nariz y la boca.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude o use la parte interna del codo. Tire los pañuelos usados a la basura.
- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia durante el día.
- Quédate en casa si estás enfermo.

• Qué hacer si estás enfermo:

Autoaislamiento en el hogar (excepto para obtener atención médica o pruebas COVID-19).

- Use una máscara facial si tiene que estar cerca de otros.
- Llame al Departamento de Salud del Condado de Okaloosa para programar una prueba, visite el sitio web para ver los sitios de prueba o consulte a su propio médico.
- Si alguien en el hogar tiene una prueba positiva para COVID-19, se le puede indicar a todo el hogar que se someta a cuarentena por hasta 14 días o más.
- Si le hicieron la prueba de COVID-19, debe poner en cuarentena en su hogar hasta que se informen los resultados de la prueba.

Síntomas: fiebre (100.4 o más), tos, falta de aliento, fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, nueva pérdida de sabor u olfato, dolor de garganta, congestión, secreción nasal, náuseas, vómitos y diarrea.
(Consulte siempre el sitio web de los CDC para obtener la lista más actualizada de síntomas).



Cuarentena vs. Aislamiento

- Cuarentena: quédese en casa
 - Para personas que han estado expuestas y pueden enfermarse.
 - Si ha tenido contacto cercano con una persona que tiene COVID-19.
 - 14 días desde el último contacto con una persona que tiene COVID-19
 - Una prueba COVID-19 negativa NO finaliza ni disminuye la cuarentena de 14 días
- Aislamiento –
 - Para personas que actualmente están enfermas (o contagiosas)
 - quedarse en casa, lejos de los demás
 - Con síntomas: quédese en casa hasta después
 - At least 24 hours with no fever and
 - Symptoms improve and
 - 10 days since symptoms started
 - Sin síntomas: quédese en casa hasta después
 - Han pasado 10 días desde

The Department of Health in Okaloosa County
850-344-0566 (M-F 7 a.m. -5 p.m.)
1-866-779-6121 (24 / 7)