



Si se ha hecho la prueba de la COVID-19, siga los pasos a continuación para dar seguimiento a su estado de salud y evitar la propagación de la enfermedad:

### Comuníquese con el departamento de salud pública

- Alguien se pondrá en contacto con usted sobre sus resultados tan pronto como sea posible.

### Dé seguimiento a su estado de salud

#### **Repase los síntomas comunes de COVID-19:**

- Tos
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Fiebre
- Escalofríos
- Escalofríos persistentes
- Dolores musculares
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Pérdida del sentido del gusto o del olfato
- Náusea
- Diarrea

#### **Si tiene algún síntoma o ha estado en contacto cercano con alguien que padezca de COVID-19:**

- **Debe aislarse mientras espera sus resultados.**
- Permanezca en una sola habitación, lo más alejado posible de otras personas que habiten en su hogar. Use un baño aparte, de ser posible. Las personas con las que convive pueden considerar hospedarse en otro lugar para reducir su riesgo de contagio.
- De ser posible, pídale a sus familiares o amigos que le traigan comida u otras cosas que necesite.
- Se debe descansar mucho, mantenerse hidratado y, de ser necesario, tomar medicamentos para reducir la fiebre.
- Si sus síntomas empeoran y necesita una evaluación médica, llame al consultorio médico u hospital de antemano e infórmele al personal médico que se ha hecho la prueba de COVID-19. Este dato ayudará al consultorio médico a tomar medidas para evitar que otras personas se contagien o sean expuestas al virus.

#### **Se recomienda encarecidamente que todos se queden en casa y se mantengan alertas ante estos síntomas mientras esperan sus resultados:**

- Si desarrolla algún síntoma(s) mientras espera sus resultados, **debe aislarse.**
  - Si sus síntomas son leves, permanezca en casa y dé seguimiento a su estado de salud.
  - Si necesita una evaluación médica, llame al consultorio médico u hospital de antemano e infórmele al personal médico que estuvo en contacto con una persona que se ha hecho la prueba de COVID-19.

### Desarrolle hábitos saludables

- Use un tapabocas o cubierta de tela sobre su cara.
- Cúbrase la boca al toser o estornudar con la parte interior del codo o un pañuelo.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos o con desinfectante para manos a base de alcohol, si no hay agua y jabón disponibles.
- Limpie y desinfecte objetos y superficies con regularidad, inclusive su teléfono.

**Para más información:** La información puede cambiar a medida que aprendemos más. Por favor consulte [www.tn.gov/health/cedep/ncov](http://www.tn.gov/health/cedep/ncov) para obtener la información más actualizada sobre COVID-19.