

Si su resultado ha dado negativo (o "no detectada") para la COVID-19, aprenda a monitorear su salud y proteger a los demás:

¿Ha estado en presencia de alguien que tenga COVID-19?

Si una persona diagnosticada con COVID-19 vive con usted, o usted cuida de ella, o usted ha pasado recientemente algún tiempo con tal persona:

Tome Precauciones

- Comience a usar una mascarilla tan pronto como descubra que usted ha estado expuesto o expuesta.
- Continúe usando una mascarilla por **10 días** después de su última exposición a alguien con COVID-19.
- Es posible que se haya hecho la prueba demasiado pronto. Hágase otra prueba al menos **5 días completos** después de su última exposición
- Consulte las pautas de Aislamiento y Post-exposición del Departamento de Salud de Tennessee (TDH): <https://www.tn.gov/content/dam/tn/health/documents/cedep/novel-coronavirus/Isolation-QuarantineRelease.pdf>

Controle su salud

- Preste atención a si presenta **fiebre, tos, dolor de garganta, congestión y dificultad para respirar** durante los 10 días posteriores al último día en el que estuvo en contacto cercano con la persona con COVID-19. Si presenta síntomas, quédese en casa, usted puede tener COVID-19.

¿Está usted enfermo o enferma?

Si tiene una tos nueva, dificultad para respirar, pérdida del gusto u olfato, fiebre, escalofríos, congestión/secreción nasal, náuseas/vómitos, diarrea, dolor de garganta, dolor de cabeza, mialgia o fatiga:

Manténgase aislado

- Usted debería mantener un aislamiento estricto en casa.
- Permanezca en una habitación específica y lejos de otras personas en su hogar en la medida de lo posible. Use un baño separado, si está disponible. Los contactos dentro de la unidad familiar pueden considerar quedarse en otro lugar, si está disponible, para disminuir su riesgo de exposición.

Controle su salud

- Descanse mucho y manténgase hidratado.
- Si es necesario, tome medicamentos de venta libre para reducir la fiebre o aliviar los síntomas.
- Si sus síntomas empeoran y necesita buscar atención médica, llame con anticipación y dígame al proveedor sus síntomas.

Si no está enfermo y no ha tenido contacto con alguien con COVID-19...

Protéjase y proteja a los demás

- Verifique los [Niveles Comunitarios de COVID-19](#) de su condado semanalmente.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos, o use un desinfectante de manos a base de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.
- Limpie y desinfecte objetos y superficies con regularidad, incluyendo su teléfono.
- Cúbrase la boca al toser o estornudar con el codo o con un pañuelo de papel.

Más Información: Esta guía puede cambiar a medida que aprendemos más. Por favor, consulte www.tn.gov/health/cedep/ncov o www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov para obtener la guía más actualizada sobre la COVID-19.

¿Tiene Preguntas? Comuníquese con el Equipo de Apoyo para Casos y Comunidades de COVID-19 por teléfono al (615) 770-6940 o por correo electrónico a COVID19.Info@tn.gov.