



Exposición al COVID-19 – Personal

Puede haber estado expuesto a esta enfermedad el _____.

Se recomienda que las personas expuestas realicen la prueba 3-5 días después de su exposición o inmediatamente si se desarrollan síntomas.

No es necesario que se ponga en cuarentena en casa en este momento. CalOSHA requiere que el personal use una máscara durante 10 días después de una exposición al COVID-19 en el lugar de trabajo. Notifique inmediatamente a su empleador si da positivo por COVID-19. Visite las [preguntas frecuentes de CalOSHA](#) para obtener orientación adicional.

COVID-19 puede causar estos síntomas:

- Fiebre
- Escalofríos
- Tos
- Falta de aliento/dificultad para respirar
- Dolor de garganta
- Nueva pérdida del gusto y/o del olfato
- Secreción o congestión nasal
- Dolores musculares o corporales
- Dolor de cabeza
- Fatiga (cansancio)
- Vómitos o náuseas y/o diarrea
- Conjuntivitis (ojo rosado)

Los síntomas generalmente comienzan de 2 a 10 días después de que una persona está expuesta al virus.

COVID-19 puede causar enfermedades graves en personas con afecciones subyacentes y en adultos mayores.

¿Qué debo hacer ahora?

Monitoree los síntomas de esta enfermedad durante 10 días. Si desarrolla alguno de los síntomas anteriores, aíslese de otras personas con las que vive y hágase la prueba de COVID-19. Vaya al hospital si tiene dificultad para respirar o no responde. Las personas con COVID-19 NO pueden regresar al trabajo hasta que hayan completado su [período de aislamiento](#).

Para obtener más información, comuníquese con su proveedor de atención médica o visite:

<https://coronavirus.marinhhs.org>

¿Cómo se propaga el COVID-19?

COVID-19 se propaga de 3 maneras principales:

- Respirar aire cuando está cerca de una persona infectada.
- Por gotitas de hablar, toser y estornudar que aterrizan en los ojos, la boca o la nariz.
- Tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos que tienen el virus en ellos.

Una persona infectada puede propagar el COVID-19 a partir de 2 días antes de que tuviera síntomas (o para las personas sin síntomas 2 días antes de que dieran positivo) hasta que cumpla con los criterios para suspender el aislamiento domiciliario.

Todas las personas elegibles deben recibir la vacuna contra el COVID-19 para reducir el riesgo de enfermarse.