

# Estoy positivo por COVID-19. ¿Ahora que?

**Care Connect**  
Washington  
Supporting people who stay home to stop COVID-19



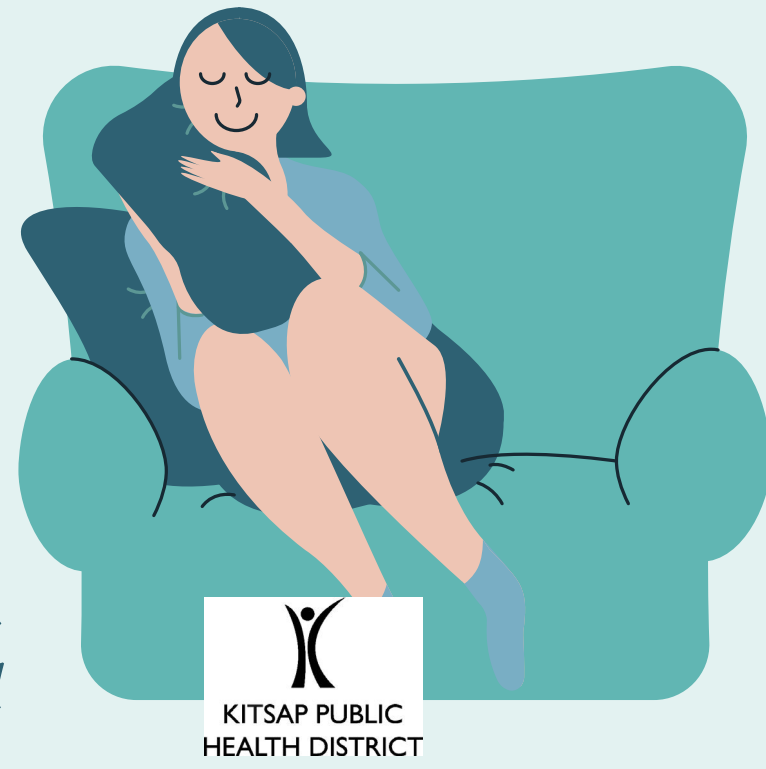
La prueba de COVID-19 dio positivo y puede tener síntomas leves o ningún síntoma. Incluso si está vacunado, aún así es importante mantenerse alejado de otras personas para **5 días** incluso de los de su hogar, para no transmitir el virus a otras personas.

Aquí hay algunas formas en las que puede cuidarse:

## Quédate en casa

Evite ir a espacios públicos. Pídale a un familiar o vecino que le traiga alimentos y medicinas.

*Si no puede quedarse en casa o necesita ayuda para hacer las compras, llame al 1-833-453-0336*



## Beber líquidos

Manténgase hidratado bebiendo agua o té caliente con limón y miel para aliviar el dolor de garganta y la tos. Evite los refrescos y el café.



## Consuma comidas saludables

Incluso si no tiene hambre, pruebe comidas pequeñas con muchas frutas y verduras. Evite los alimentos fritos y salados.

*La vitamina C, la vitamina D y el zinc son importantes para un sistema inmunológico fuerte.*



## Descanso y siesta

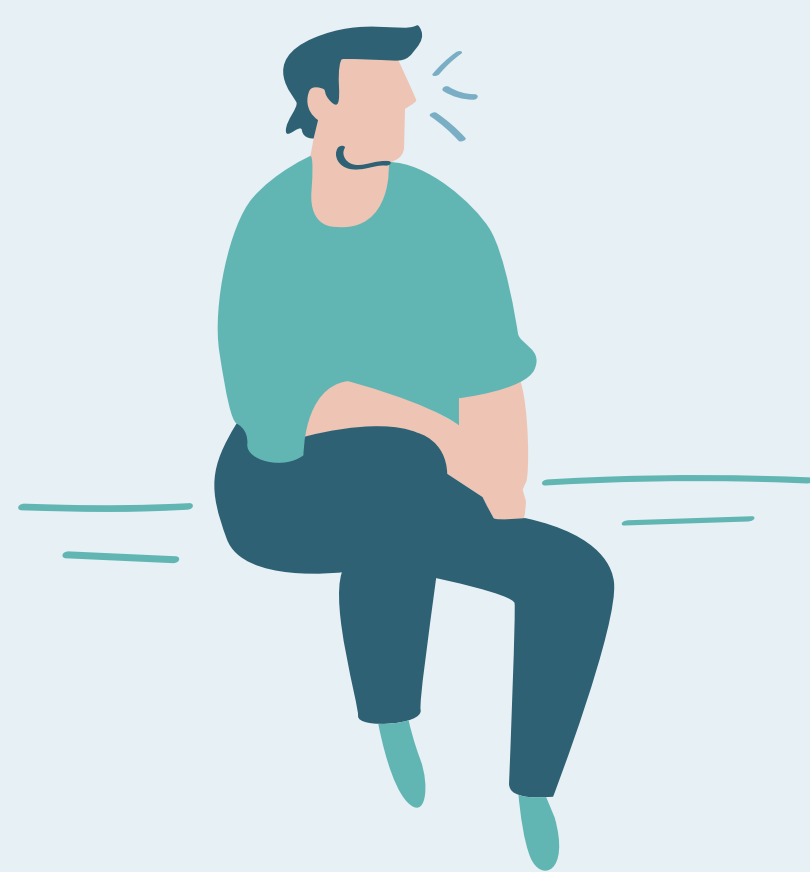
Manténgase en un área separada lejos de los demás, si puede. La melatonina puede ayudar a conciliar el sueño por la noche.

*Limpie las superficies del baño y la cocina antes de que otras personas de su hogar las usen. Use una máscara cuando se encuentre en áreas compartidas de su casa.*



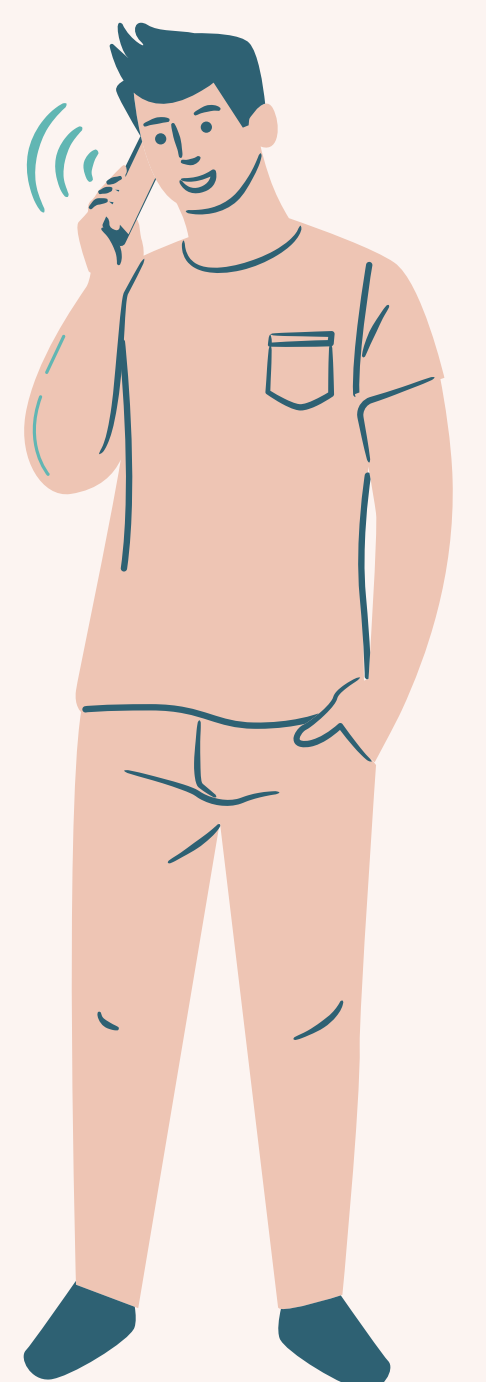
## Siéntese y respire profundamente

Mantenga los pulmones abiertos respirando profundamente varias veces cada hora. Siéntese o camine despacio. Siéntese afuera para tomar aire fresco y sol.



## Llame al 9-1-1 si sus síntomas empeoran

Si le resulta muy difícil respirar o tiene un dolor intenso en el pecho o fiebre alta, debe llamar al 9-1-1. El operador puede ayudarlo a obtener atención médica.



## Si es necesario:

El tylenol o el ibuprofeno pueden aliviar los dolores de cabeza o corporales leves.



### ¿Cuánto tiempo?

- Planee quedarse en casa y lejos de otras personas durante **5 días** desde que comenzaron sus síntomas. Si aún tiene fiebre después de 5 días, quédese en casa hasta que desaparezca.
- Si no tiene síntomas, quédese en casa durante **5 días** a partir de la fecha de su prueba positiva

**\* Si necesita ayuda para comprar comestibles u otros suministros, llame al 1-833-453-0336**