

Estuve EXPUESTO a alguien con COVID-19.



Es posible que debe PONERSE EN CUARENTENA:



Quédese en casa y lejos de otras personas de la comunidad durante al menos 5 días completos después de estar expuesto.



Hágase una prueba después de completar 5 días de haber estado expuesto: ncdhhs.gov/GetTested.



Use una mascarilla alrededor de otras personas hasta que hayan pasado 10 días completos desde que estuvo expuesto.

No es necesario ponerse en cuarentena **SI**:

- No tiene síntomas **Y**
- **Uno** de los siguientes se aplica a usted:
 - Está al día con las vacunas (incluidos los refuerzos)
 - Tiene entre 5 y 17 años y ha completado la serie primaria de la vacuna de Pfizer
 - Se ha recuperado de COVID-19 confirmado en los últimos 90 días



Aún debe usar una máscara alrededor de otras personas y controlar sus síntomas hasta que hayan pasado 10 días completos desde que estuvo expuesto, incluso si cumple con los criterios anteriores y no tiene que ponerse en cuarentena.

He DADO POSITIVO por COVID-19.



Necesita AISLARSE:



Quédese en casa y manténgase alejado de otras personas en el hogar y de la comunidad al menos por 5 días completos desde el día que comenzaron sus síntomas o desde la fecha de su prueba si no tiene síntomas.



Si tiene síntomas, permanezca en aislamiento durante los 5 días y hasta que:

- Ya no tiene síntomas o
- Ha estado libre de fiebre durante 24 horas (sin medicamentos) y sus síntomas están mejorando



Use una mascarilla alrededor de otras personas hasta que hayan pasado 10 días completos desde que comenzaron sus síntomas (o desde la fecha de su prueba si no tiene síntomas).



Puede visitar este sitio web para obtener más información sobre los síntomas de COVID-19: ncdhhs.gov/sobre-covid-19/conozca-los-sintomas



Si tiene SÍNTOMAS de COVID-19 y aún no se ha hecho la prueba, debe hacerse la prueba de inmediato: ncdhhs.gov/GetTested. Siga las instrucciones anteriores para AISLARSE mientras espera sus resultados.

Hay apoyo para responder a preguntas sobre COVID-19 y para ayudarlo a usted y a sus seres queridos a mantenerse seguros y saludables.



¿Preguntas sobre cuarentena o aislamiento? Llame al Equipo Comunitario COVID de Carolina del Norte al 844-628-7223 de 7 a.m. a 7 p.m. o llame a su departamento de salud local www.ncdhhs.gov/divisions/public-health/county-health-departments



¿Tiene preguntas sobre el tratamiento del COVID-19?

Llame al 888-675-4567 o visite covid19.ncdhhs.gov/tratamientos



¿Tiene preguntas sobre las vacunas gratuitas contra el COVID-19?

Llame al 888-675-4567 o visite vacunate.nc.gov.



¿Tiene preguntas sobre las pruebas de COVID-19, opciones incluidas sin costo y para el hogar? Llame al 888-675-4567 o visite ncdhhs.gov/GetTested.



¿Necesita apoyo alimentario mientras está en cuarentena o aislamiento?

Llame o envíe un mensaje de texto al 2-1-1 para obtener recursos alimenticios o visite ncdhhs.gov/SNAC para obtener una lista de recursos.



¿Necesita comida para su hijo mientras su escuela está cerrada debido a COVID-19?

Envíe un mensaje de texto con la palabra “COMIDA” al 304-304. Este es un recurso nacional no mantenido por NCDHHS.



Necesita apoyo emocional o de salud mental? Llame, envíe un mensaje de texto o chatee con Hope4NC al 1-855-587-3463 para obtener apoyo emocional gratuito y confidencial, referencias de asesoramiento y recursos comunitarios disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



Para otras necesidades: Llame al 2-1-1 o al 888-892-1162 para obtener recursos y asistencia con alimentos, vivienda, pago de sus facturas de energía, crianza de los hijos, tratamiento por uso de sustancias, así como recursos específicos para adultos mayores, personas con discapacidades y más.

