



## Ayude a mantener a usted, a su familia y a nuestra comunidad de Luisiana salvo del COVID-19

El Departamento de Salud de Luisiana está trabajando para ayudarlo a mantenerse a usted y a su comunidad a salvo. Responda a la llamada del Equipo de seguimiento de contactos del Departamento de Salud de Luisiana o llámenos al **1-877-766-2130**. Estamos aquí para responder sus preguntas y obtener ayuda. Compartiendo información sobre su experiencia COVID-19 puede ayudarnos a ayudar a otros.

### Si su resultado es positivo para COVID-19 o cree que tiene COVID-19: 6 pasos para cuidarse y ayudar a proteger a otros de COVID-19

**Quédese en casa** durante al menos 10 días cuando sus síntomas comenzaron, tiene al menos 24 horas sin fiebre, y sus síntomas como tos y dificultad para respirar han mejorado.

- Si no presenta síntomas, quédese en casa por lo menos 10 días después de la prueba. Las personas que no muestran síntomas pueden propagar el virus.
- Separarse físicamente de los demás, incluyendo las personas de su hogar. Mantenga al menos una distancia de 6 pies de los demás en todos momentos y use una máscara para la cara.
- Si necesita obtener artículos esenciales como alimentos o atención médica, pídale a alguien que vaya por usted. Si debe salir, evite usar el transporte público, use una máscara o una cubierta de tela para la cara, y manténgase a seis pies de distancia de los demás.

**Descanse mucho y manténgase hidratado.**

**Busque atención médica** si tiene alguno de estos síntomas: dificultad para respirar, dolor o presión en el pecho, confusión, dificultad para despertarse o labios o cara azulados.

- Si necesita buscar atención médica, notifique a su proveedor de atención médica con anticipación que tiene COVID-19. Evite usar el transporte público, use una cubierta de tela.

**Lávese las manos con agua y jabón con frecuencia y limpie las superficies que se tocan con frecuencia**, como manijas de puertas, encimeras, interruptores de luz, la manija de su refrigerador, etc.

**Responda la llamada:** puede ayudar al Equipo de Rastreo de Contactos del Departamento de Salud de Luisiana a responder a COVID-19 respondiendo nuestra llamada. Si tiene preguntas, **llámenos al 1-877-766-2130**.

**Notifique a las personas con quienes tuvo contacto cercano** y hágalas saber que deben quedarse en casa dos semanas después de la última vez que tuvo contacto cercano. Pídales que llamen al Departamento de Salud de Louisiana al 1-877-766-2130 para obtener más información sobre lo que pueden hacer para cuidar su salud.

## Ayude a mantener a usted, a su familia y a nuestra comunidad de Luisiana salvo del COVID-19

Para obtener más información, marque 211 o visite [ldh.la.gov/coronavirus](https://ldh.la.gov/coronavirus) and [cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus) Si usted o alguien que conoce necesita asesoramiento confidencial, llame a la línea directa de asesoramiento de Keep the Calm Through COVID al 1-866-310-7977.

## Si ha tenido contacto cercano con una persona que dio positivo por COVID-19, ¡el Departamento de Salud de Luisiana está aquí para ayudarlo!

Si ha tenido contacto cercano con alguien que tiene COVID-19, tiene un mayor riesgo de infectarse.

- El contacto cercano significa que usted ha estado a menos de 6 pies de una persona que tiene COVID-19 durante más de 15 minutos durante el tiempo en que la persona puede haber sido contagiosa.
- Las personas con COVID-19 se consideran contagiosas desde 2 días antes de que comiencen sus síntomas, o si no tienen síntomas, 2 días antes de la fecha de su prueba.

### 4 pasos que puede hacer para cuidarse y ayudar a proteger a otros de COVID-19 si tuvo contacto cercano:

**Quédese en casa y evite a otros** durante 14 días, incluyendo las personas de su hogar. Pueden pasar hasta 14 días desde que una persona se expone por primera vez al COVID-19 para que se desarrolle la enfermedad. Quédese en casa o en cuarentena hasta 14 días después de su última exposición conocida. Nota: puede tener COVID-19 y no tener síntomas, por lo que incluso si no tiene síntomas- quédese en casa para mantener a salvo a otras personas a su alrededor.

- Mantenga al menos una distancia de 6 pies de los demás en todo momento. Evite ir a lugares donde pueda entrar en contacto con otras personas, incluidos supermercados, restaurantes, bares, reuniones familiares, trabajo, escuela, y transporte público.
- Use una cubierta de tela para la cara cuando esté cerca de otras personas.

**Controle sus síntomas:** durante este período de 14 días, controle sus síntomas como fiebre, tos, respiración entrecortada, pérdida reciente del olfato o el gusto, náusea, y dolores musculares y corporales.

- Si desarrolla síntomas: quédate en casa inmediatamente y llame a su proveedor de atención médica. Hágase una prueba de COVID-19. Si necesita buscar atención médica, notifique a su proveedor de atención médica con anticipación que tuvo contacto cercano con una persona que dio positivo para COVID-19, y use una máscara.

### Prevenir la propagación de COVID-19 en su hogar:

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón y limpie las superficies que se tocan con frecuencia (como manijas de puertas, encimeras, interruptores de luz, la manija de su refrigerador, mesas).



## Ayude a mantener a usted, a su familia y a nuestra comunidad de Luisiana salvo del COVID-19

**Responda el teléfono:** Si tuvo contacto cercano con una persona con COVID-19, un miembro del Equipo de Rastreo de Contactos del Departamento de Salud de Luisiana puede llamarlo para brindarle información y obtener ayuda. Si tiene preguntas, **llámenos al 1-877-766-2130.**

**Para obtener más información, marque 211 o visite [ldh.la.gov/coronavirus](https://ldh.la.gov/coronavirus) and [cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)** Si usted o alguien que conoce necesita asesoramiento confidencial, llame a la línea directa de asesoramiento de Keep the Calm Through COVID al 1-866-310-7977.