

QUÉ HACER SI TIENE SÍNTOMAS DE COVID-19

¿Qué es COVID-19?

COVID-19 es una enfermedad respiratoria contagiosa que se propaga de persona a persona a través de gotitas respiratorias cuando una persona infectada tose, estornuda, habla, o respira.



Fiebre o escalofríos
(más alta de 100.4°F/38°C)



Tos seca



Pérdida reciente del olfato o el gusto



Náuseas o vómitos



Sentir que le falta el aire o dificultad para respirar



Dolores musculares y corporales



Dolor de garganta



Dolor de cabeza



Diarrea



Fatiga



Congestión o moqueo

Síntomas de COVID-19

Llame al 911

si los síntomas empeoran o ponen la vida en peligro



Dolor o presión persistente en el pecho



Dificultad para respirar grave

Confusión o incapacidad de despertarse o permanecer despierto



Coloración azulada en los labios o el rostro



¿Dónde hacerse la prueba de COVID-19 en California?

Pruebas

Encuentre la ubicación de pruebas más cercana a usted:
1-888-634-1123 o
covid19.ca.gov/testing-and-treatment

Sin seguro médico o tiene Medi-Cal

Pacientes sin seguro médico o pacientes de Medi-Cal sin plan de salud, llame a la línea 24/7 de Medi-Nurse: 1-877-409-9052

Acceso a la atención médica

Para ayuda con el acceso a asistencia médica y cobertura de seguro médico, llame la Alianza del Consumidor de la Salud (HCA): 1-888-804-3536 o TTY 1-877-735-2929

Usted es elegible para exámenes médicos y pruebas gratuitas sin importar su estatus migratorio. Las pruebas y el tratamiento de COVID-19 no se consideran una carga pública.



Quédese en casa si tiene síntomas de COVID-19 y notifique a su empleador.



Manténgase separado de los demás en su hogar, tanto como sea posible. Organice camas, sofás y sillas para mantener una distancia de 2 metros (6 pies).



Si tiene síntomas, use un tapabocas cuando esté cerca de otras personas, incluyendo a personas de su familia.



Evite las reuniones sociales y las celebraciones en persona (fiestas, bodas, carnes asadas).



Evite compartir artículos personales con otros (alimentos, tazas, guantes, pañuelos).



Lávese las manos con frecuencia, la palma, por detrás y entre los dedos. Por al menos 20 segundos con agua y jabón. Si no hay agua y jabón, utilice un desinfectante para manos que contenga al menos un 60% de alcohol.

Limpiar y desinfectar su hogar

Limpiar: Primero, quite la suciedad de las superficies limpiándolas con agua y jabón.

Desinfecte: A continuación, use una solución de cloro (1 cucharada de cloro por 1 cuarto de galón (litro) de agua) o una solución de al menos 60% de alcohol isopropílico para matar el virus. Deje el desinfectante en las superficies durante 5 a 10 minutos y luego límpielo.

Notas de seguridad: Lea siempre las etiquetas. Nunca mezcle cloro con algo que no sea agua. Abra las ventanas cuando use cloro y otros desinfectantes.

¿HAY CURA O TRATAMIENTO?

No existe un tratamiento específico para COVID-19. Sin embargo, muchos de los síntomas pueden tratarse y actualmente se están desarrollando vacunas.

¿PUEDO INFECTARME DE NUEVO DESPUÉS DE RECUPERARME?

Los científicos todavía están tratando de comprender cómo el virus afecta a las personas que ya se han enfermado. Es importante seguir practicando las mismas medidas de distanciamiento físico.

¿CUÁNDO PUEDO VOLVER AL TRABAJO?

La orientación para el regreso al trabajo varía según el condado de California. Consulte con su proveedor de atención médica y su empleador para obtener más información sobre cuántos días debe estar libre de síntomas y si necesita obtener un resultado negativo en la prueba antes de poder regresar al trabajo.

¿CUALES SON MIS DERECHOS?

- Tiene derecho a un lugar de trabajo seguro y capacitación de seguridad.
- Tiene derecho a hablar para defender su salud y su seguridad en el trabajo.
- Puede ser elegible para el tiempo libre pagado por ausencias relacionadas con COVID-19.



UCLA
Labor Occupational Safety
& Health Program



UC DAVIS
Western Center for
Agricultural Health and Safety

