



COVID-19: Notificación de exposición general

Actualizada el 20 de septiembre de 2020

Una o más personas en la organización dieron positivo al virus que causa la infección del COVID-19.

Se le envía esta Notificación de exposición general porque se cree que estuvo en el lugar de trabajo, pero NO en contacto cercano con una persona que dio positivo a la prueba de detección del COVID-19. (Un “contacto cercano” es alguien que estuvo por lo menos a 6 pies de distancia de una persona con COVID-19 durante más de 15 minutos, o que tuvo contacto directo con líquidos o secreciones corporales de esa persona sin usar mascarilla, bata y guantes. También se considera como contactos cercanos a las personas que comparten la casa, son parejas sexuales o viven con la persona con COVID-19, al igual que a las que cuidan de ella o que reciben cuidado por parte de ella. Aquellos que tuvieron contacto cercano recibirán una Notificación de cuarentena por separado).

Recomendaciones

Durante los próximos 14 días, deberá **vigilar por sí mismo sus síntomas**. Consulte la lista de síntomas de COVID-19 a continuación.

Si desarrolla síntomas de COVID-19 dentro de los 14 días de haber recibido esta notificación, debe comunicarse con su proveedor de atención médica lo antes posible e informarle que recibió esta Notificación de exposición general al COVID-19. Si no cuenta con un proveedor de atención médica y vive en San Francisco, puede llamar al 311 desde San Francisco (415-701-2311 fuera de San Francisco, 415-701-2323 TTY) para saber dónde puede ver a un proveedor de atención médica. Si vive fuera de San Francisco, consulte con el Departamento de Salud de su condado.

Información sobre el COVID-19

Le proporcionamos la siguiente **información acerca del COVID-19** para aumentar su conocimiento sobre esta infección.

Se cree que el virus que causa el COVID-19 se propaga principalmente de persona a persona, entre personas que están en contacto cercano entre sí (dentro de una distancia de 6 pies) y a través de las pequeñas gotas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose, estornuda o habla. Estas pequeñas gotas pueden caer en la boca o la nariz de las personas cercanas, o posiblemente ser inhaladas hacia los pulmones.

Se cree que el COVID-19 se contagia principalmente a través del contacto cercano de persona a persona. Algunas personas sin síntomas podrían contagiar el virus. En general, entre más cercano sea el contacto que una persona tenga con las demás, y entre más dure, más alto será el riesgo de contagiar el COVID-19.

Los **síntomas del COVID-19** más comunes son fiebre de por lo menos 100.4°F (38°C), escalofríos, tos, dificultad para respirar, falta de aire, dolor de garganta, dolores musculares, sensación inusual de debilidad o cansancio, diarrea, nariz congestionada, flujo nasal y pérdida del sentido del olfato o el gusto. Los síntomas pueden aparecer desde el segundo día o hasta 14 días después de la exposición al virus.

Las personas de 50 años y mayores, o aquellas con afecciones crónicas como enfermedades cardíacas, pulmonares o renales, o que tienen diabetes, obesidad, cáncer, células falciformes o un sistema inmunológico debilitado son especialmente vulnerables a las formas más graves del COVID-19. Consulte más información en www.sfcddp.org/vulnerable.

Debe seguir las **medidas generales para reducir el riesgo de propagación comunitaria del COVID-19**. Estas incluyen las siguientes:

- cubrirse boca y nariz con una mascarilla al estar cerca de otras personas
- permanecer en casa si está enfermo
- seguir las medidas de higiene (lavarse las manos; evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca; cubrirse al toser o estornudar)
- colaborar con el distanciamiento social (permanecer por lo menos a 6 pies de distancia de los demás en la mayor medida posible)
- aumentar la limpieza o desinfección de las superficies que se tocan con frecuencia en el hogar y el trabajo durante el día

Para obtener más información, visite: www.sfcddp.org/covid19 | www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html