



## COVID-19: Notificación de exposición general

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 a menos de 6 pies de distancia de la persona a quien se diagnosticó con COVID-19 durante más de 10 minutos mientras la persona infectada con COVID-19 no usaba mascarilla, o que tuvo contacto directo con líquidos o secreciones corporales de usted sin usar mascarilla, bata y guantes. Un contacto cercano también incluye a las personas que viven con la persona con COVID-19, 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 o estornuda. Estas pequeñas gotas pueden caer en la boca o la nariz de las personas cercanas, o posiblemente ser inhaladas hacia los pulmones. El contacto cercano incluye que alguien tosa o estornude cerca de usted, besarse, compartir alimentos o utensilios para comer.

Se cree que las personas contagian más cuando tienen más síntomas (las más enfermas). Es posible que el contagio se produzca antes de que las personas tengan síntomas; hay informes que muestran que esto sucede con el COVID-19.

Los **síntomas del COVID-19** más comunes son fiebre, tos y dificultad para respirar. Otros síntomas pueden incluir cansancio, dolor muscular, dolor de garganta, dolor de cabeza, náuseas, vómitos, pérdida del sentido del gusto o del olfato, o diarrea. Por lo general, los síntomas aparecen aproximadamente 5 días después de la exposición, pero pueden aparecer desde el segundo día o hasta 14 días después de la exposición.

Las personas mayores de 60 años y aquellas con enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, pulmonares o renales, son especialmente vulnerables a las formas más graves del COVID-19.

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

- 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 al 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.sfchcp.org/covid19](http://www.sfchcp.org/covid19) | [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html)