



Lo que necesita para aislarse de manera segura en su hogar y combatir la COVID-19

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

 **Test & Trace
Corps**

Estimado neoyorquino:

Usted tiene un papel importante en que nuestra ciudad se mantenga segura y abierta y en la reducción de la propagación de la COVID-19. Es importante que se cuide y proteja a sus seres queridos y a su comunidad.

El programa Test & Trace Corps de la ciudad de Nueva York le envía este “Kit para Cuidarse” con artículos esenciales para ayudarlo a aislarse en su hogar de manera segura, mantenerse sano y proteger a sus seres queridos.

Es importante dar seguimiento a sus síntomas y obtener los recursos que necesita para mantenerse sano.

El “Kit para Cuidarse” incluye lo siguiente:

- Mascarillas para usar cuando necesite estar cerca de otras personas;
- Desinfectante para manos para mantenerlas limpias;
- Un termómetro para dar seguimiento a su temperatura;
- Pruebas de antígenos rápidas para detectar una posible infección activa por el virus que causa la COVID-19.

En esta Guía para Cuidarse, encontrará información sobre cómo aislarse de manera segura en su hogar y cómo usar estos artículos.

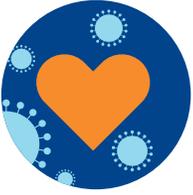
Para obtener más información, también puede llamar al 212-COVID19 (212-268-4319) o visitar testandtrace.nyc o bit.ly/NYCTraceInfo para averiguar más.

Gracias por ayudar a reducir la propagación de COVID-19.

¡Manténgase seguro! ¡Manténgase sano!
Test & Trace Corps de la ciudad de Nueva York



Visite testandtrace.nyc o
escanee el código QR para
obtener más información.



Proteja a sus seres queridos

¿Mantuvo contacto cercano (menos de seis pies) con alguna persona en las últimas dos semanas? No permita que su salud corra riesgo. Para obtener información acerca de cómo notificar a sus contactos cercanos, vaya a bit.ly/tellcontacts.

Todos, usted y sus contactos, pueden estar tranquilos haciéndose la prueba para detectar la COVID-19. La prueba es segura, rápida y confidencial. Puede visitar nyc.gov/covidtest o compartir el código a continuación para ayudar a que sus contactos obtengan información sobre la COVID-19 y encuentren un centro de pruebas cerca de su hogar.



Coloque su celular sobre el código y abra el enlace.

Envíe el enlace por mensaje de texto a sus contactos y seres queridos.

Consejos para aislarse de manera segura en su hogar y combatir la COVID-19

La mayoría de las personas que presentan la COVID-19 tienen una enfermedad leve y pueden recuperarse en su hogar sin recibir atención médica. Es importante que siga estas medidas de seguridad para protegerse y proteger a otras personas mientras está aislado en su hogar.

- Lávese o desinfectese las manos meticulosamente y con frecuencia.
- Use una mascarilla si tiene que estar con otras personas.
- Limpie las superficies de uso frecuente todos los días.
- ¡No comparta ningún objeto! Use solo sus cosas, especialmente en espacios compartidos como baños.
- Encuentre su propio espacio. Es importante que tenga una habitación donde pueda aislarse de manera segura de otras personas.
- Duerma solo en una habitación que tenga ventana con buena circulación de aire. Si comparte una cama, duerma con la cabeza contra los pies de la otra persona o una de las personas debe dormir en el sofá o en el piso.
- Vigile su temperatura y síntomas.



Use mascarilla

¿Sabía que existe una manera correcta y una manera incorrecta de usar mascarilla?

¿Cómo me debo poner una mascarilla?

- Algunas mascarillas y máscaras respiratorias ofrecen niveles más altos de protección que otras. Las mascarillas de tela son las que ofrecen menos protección, las mascarillas quirúrgicas ofrecen más protección y las mascarillas KN95 y N95 ofrecen el nivel más alto de protección.
- No use una mascarilla sobre o debajo de una N95 o KN95.
- Si quiere usar una mascarilla de tela, puede obtener una mejor protección usando dos cubiertas para la cara (una de tela sobre otra desechable), lo que mejora el ajuste y aumenta el número de capas.
- No use dos mascarillas desechables.
- Lávese las manos con agua y jabón o use desinfectante para manos con alcohol para evitar contaminar la mascarilla.
- Sostenga la mascarilla por los elásticos para las orejas o por las tiras de atar. Luego, coloque un elástico alrededor de cada oreja o ate las tiras por detrás de la cabeza.
- Expandla la mascarilla para que cubra la nariz y la boca. Asegúrela debajo del mentón.
- Para fijarla, apriete la parte flexible en el puente de la nariz si la mascarilla tiene una.
- Asegúrese de que la mascarilla quede bien ajustada a ambos lados de la cara.

¿Cómo debo quitarme una mascarilla?

- Desate las tiras detrás de la cabeza o tome los elásticos para las orejas. Evite tocar la parte frontal de la mascarilla.
- Hale la mascarilla hacia adelante y luego aléjela de la cara. Tenga cuidado de no tocarse la cara.
- Lávese las manos con agua y jabón o use desinfectante para manos con alcohol.

Consejos para usar mascarilla

- La parte exterior de la mascarilla se contamina. Si la toca, lávese las manos o use desinfectante para manos con alcohol inmediatamente.
- Evite colocar una mascarilla usada en una superficie o un mostrador descubiertos. Coloque la mascarilla sobre una servilleta o dentro de una bolsa de papel.
- No es necesario que cambie la mascarilla todos los días a menos que se humedezca o dañe. En ese caso, tírela y use una mascarilla nueva.



¡Mantenga limpias las manos!

Lavarse las manos es una de las mejores maneras para prevenir la propagación de gérmenes. Lavarse las manos con agua y jabón es la mejor manera para eliminar gérmenes, pero también puede usar desinfectante para manos que contenga al menos 60 % de alcohol.

Cómo lavarse las manos con agua y jabón de manera adecuada

1. Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría) y aplíquese jabón.
2. Enjabónese las manos frotándolas, asegurándose de que el jabón cubra los dorsos de las manos, entre los dedos, por debajo de las uñas y las muñecas.
3. Lávese las manos al menos por 20 segundos.
4. Enjuáguese las manos minuciosamente con agua corriente limpia.
5. Séquese las manos con una toalla limpia o al aire. Cierre el agua con una toalla de papel limpia.

Cómo usar desinfectante para manos

1. Aplique el desinfectante para manos en la palma de una de ellas.
2. Enjabónese las manos frotándolas, asegurándose de que el desinfectante para manos cubra los dorsos de las manos, entre los dedos, por debajo de las uñas y las muñecas. Siga frotándose las manos hasta que estén secas.



Haga seguimiento de los niveles de oxígeno (“SpO2”) con un oxímetro de pulso

- La COVID-19 puede provocar una infección en los pulmones. La infección puede disminuir los niveles de oxígeno en la sangre, algunas veces incluso antes de que usted lo sienta. Esto puede ser peligroso.
- Si obtuvo resultados positivos en la prueba de COVID-19, puede decidir comprar un oxímetro de pulso ● puede recibir uno de un proveedor de atención médica.
- Haga seguimiento de los niveles de oxígeno usando a diario el oxímetro de pulso. Verifique los niveles de oxígeno tres veces durante el día.
- Llame al 911 o acuda a la sala de emergencias si los niveles de oxígeno caen por debajo del 90 %.

Regístrese para recibir ayuda personalizada gratuita por mensaje de texto

El programa de Test & Trace para monitoreo de oxígeno para la COVID-19 le envía mensajes de texto gratuitos a diario con instrucciones para ayudarlo a dar seguimiento a los niveles de oxígeno y saber cuándo buscar atención médica. Cada día, después de enviar los niveles de oxígeno y la frecuencia cardíaca por mensaje de texto, recibirá instrucciones y consejos personalizados, según sus mediciones.

Para registrarse, envíe “COVID” por mensaje de texto al 89888.



¿Cómo funciona un oxímetro de pulso?

Un oxímetro de pulso es fácil de usar. Utiliza luz para verificar los niveles de oxígeno en la sangre. Para la mayoría de las personas, un nivel normal de oxígeno es superior al 94 %.

¿Cómo uso el oxímetro de pulso?

- **Paso 1:** Encienda el oxímetro de pulso.
- **Paso 2:** Coloque el dedo índice en el oxímetro de pulso con la uña hacia arriba.
- **Paso 3:** Espere a que la pantalla muestre un número. Si la pantalla no muestra un número, intente con otro dedo (que no sea el pulgar).
- **Paso 4:** El número marcado “SpO2” es el nivel de oxígeno. El otro número es la frecuencia cardíaca.

¿Cómo obtengo las mediciones de oxígeno más precisas?

- Utilice el oxímetro de pulso adentro, en reposo y mientras su respiración sea calmada.
- Espere 30 a 60 segundos después de ponerse el oxímetro de pulso.
- Use el oxímetro de pulso en un dedo de la mano cuya uña no tenga esmalte.
- Cuando use el oxímetro de pulso, asegúrese que los dedos no estén fríos.

Comuníquese por teléfono o correo electrónico con su médico e infórmale los niveles de oxígeno

Si no tiene un médico, llame al 844-692-4692 para encontrar uno. Programaremos una cita para que hable con el médico por chat de teléfono o video.

¿Qué debo hacer si el nivel de oxígeno es bajo?

Primero, intente respirar profundo varias veces. Luego siga la guía a continuación según su lectura.

Nivel de oxígeno	Guía
Por debajo del 90 %	Llame al 911 o acuda inmediatamente a la sala de emergencias más cercana. Es posible que necesite hacerse una radiografía o una prueba del corazón urgente.
Entre 90 % y 94 %	Llame a su médico inmediatamente. Si no tiene un médico, busque atención de urgencias. Visite www.ExpressCare.nyc en cualquier dispositivo o llame al 332-220-1337 . Un médico lo evaluará por teléfono o video.





Registre e informe su temperatura, niveles de oxígeno y síntomas

La fiebre es un síntoma común de la COVID-19 y puede indicar una enfermedad más grave. Registre su temperatura dos veces al día, una vez en la mañana y otra en la noche. Si su temperatura es mayor que 100.4 °F (38 °C), llame a su médico.



Dé seguimiento a sus síntomas diariamente y hable con su médico si tiene preguntas o inquietudes. Si no tiene un médico, llame al 844-NYC-4NYC (844-692-4692) para que pueda comunicarse con uno.



Use el siguiente cuadro para registrar su temperatura, nivel de oxígeno (“SpO2”) si tiene un oxímetro de pulso en el hogar y cualquier otro síntoma durante su aislamiento.



Registro de temperatura, nivel de oxígeno y síntomas de _____

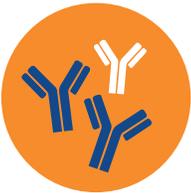
ESCRIBIR NOMBRE

Fecha	Hora	Temperatura (Indique °F o °C)	Nivel de oxígeno (“SpO2”)	Otros síntomas (p. ej., tos, falta de aire, problemas respiratorios, problemas no respiratorios) o notas
	a. m.			
	p. m.			
	a. m.			
	p. m.			
	a. m.			
	p. m.			
	a. m.			
	p. m.			
	a. m.			
	p. m.			
	a. m.			
	p. m.			
	a. m.			
	p. m.			
	a. m.			
	p. m.			
	a. m.			
	p. m.			

Información sobre fiebre para niños de hasta 18 años

A continuación hay una guía para niños que tienen síntomas de COVID-19. Si considera que su hijo está muy enfermo, debe hablar con su médico, independientemente de su temperatura. Si considera que sus síntomas requieren atención de emergencia, llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana.

Edad	Temperatura	Guía
De 0 a 3 meses	100.4 °F (38 °C) o más	Llame a su médico o acuda inmediatamente a la sala de emergencias
De 3 meses a 3 años	102.2 °F (39 °C) o más	Llame a su médico para ver si su hijo necesita recibir atención
De 3 años a 18 años	Más de 2 días con fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más	Llame a su médico. Infórmele si su hijo tiene alguno de los siguientes síntomas: <ul style="list-style-type: none">• Dolor abdominal• Vómitos• Diarrea• Erupción cutánea• Ojos enrojecidos• Lengua o labios rojos o agrietados• Hinchazón o enrojecimiento de las manos o los pies• Dolores de cabeza• Dolor o hinchazón en el cuello



Tratamiento para la COVID-19

¿Existen tratamientos disponibles para la COVID-19?

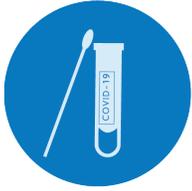
¡Sí! Hay disponibles opciones de tratamiento para la COVID-19 que pueden evitar que las personas que tienen un riesgo más alto se enfermen más, incluidas las que ya se han vacunado. Ellas funcionan mejor cuando se administran lo más pronto posible después que comience a sentirse enfermo. Algunos tratamientos son gratuitos a través de NYC Health + Hospitals, incluso si usted no tiene seguro.

¿Cuáles son las opciones de tratamiento?

Los dos tipos de tratamiento disponibles para la COVID-19 son medicamentos orales y anticuerpos monoclonales. Los anticuerpos monoclonales imitan la respuesta natural del cuerpo para combatir una infección. Para ambos tratamientos, icuanto antes los inicie, mayor es la probabilidad de que le ayuden! Su médico puede recomendar el mejor tratamiento para usted.

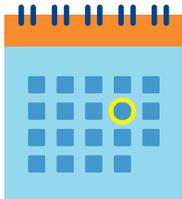
¿Cómo me inscribo para recibir el tratamiento?

NYC Health + Hospitals ofrece ambos tratamientos sin costo a las personas de alto riesgo. Para hablar con un profesional médico, llame a Virtual ExpressCare al 631-397-2273 o vaya a [expresscare.nyc](https://www.expresscare.nyc).



Consejos para hacer una prueba en casa

- **Verifique la fecha de vencimiento de la prueba.** No utilice pruebas vencidas o partes de la prueba que estén dañadas o hayan cambiado de color.
- **Lea las instrucciones en la caja.** Siga los pasos atentamente y en el orden que se indican. Si no lo hace, puede que el resultado de la prueba no sea correcto.
- **No abra los kits de la prueba hasta que esté listo para comenzar.** Desinfecte la mesa o la superficie donde esté haciendo la prueba.
- **Antes de tomarse la muestra, lávese las manos con agua y jabón.**
- **No use de nuevo los kits de pruebas o sus partes.**
- **Lávese las manos cuando termine.**



Guía para el aislamiento y cuarentena

Para una guía actualizada y más detallada, tal como qué hacer si tiene síntomas, pero todavía no tiene los resultados de la prueba, visite bit.ly/covidguidancenyc o escanee el código QR a continuación para usar nuestra herramienta Guía para el aislamiento y la cuarentena por COVID-19. Después de responder una pocas preguntas cortas, recibirá orientación individualizada según sus propias circunstancias específicas.



Coloque su celular sobre el código y abra el enlace.

Envíe el enlace por mensaje de texto a sus contactos y seres queridos.

También puede recibir orientación personalizada llamando a la línea directa de Test & Trace de la ciudad de Nueva York al 212-COVID19 (212-268-4319).

Y para asegurarse de tener la información más actualizada sobre la COVID-19, visite bit.ly/NYCTraceInfo, donde encontrará orientación actual sobre aislamiento y cuarentena y un enlace a la herramienta guía personalizada, más información sobre tratamiento médico, pruebas, obtención de una carta para su empleador y mucho más.

Si obtiene resultados positivos en la prueba para la COVID-19

Si obtiene resultados positivos en la prueba para la COVID-19, debe seguir la siguiente guía, independientemente de su estado de vacunación.

- Permanezca en casa y lejos de los demás durante 5 días.
- Si no tiene síntomas o sus síntomas se resuelven después de 5 días, puede salir de su casa.
- Siga usando una mascarilla alrededor de otras personas durante 5 días adicionales.



- No viaje hasta que hayan transcurrido 10 días completos después del inicio de los síntomas o, si no tiene síntomas, después de la prueba que tuvo resultados positivos.
- Si tiene fiebre, continúe permaneciendo en casa y lejos de los demás hasta que se resuelva la fiebre.

Si estuvo expuesto a alguien que tenía COVID-19

Si está al día con las vacunas para la COVID-19, significa que usted:

Recibió una vacuna de refuerzo

Concluyó la serie principal de la vacuna de Pfizer o Moderna en el lapso de los últimos 5 meses

Concluyó la serie principal de la vacuna de Johnson & Johnson en el lapso de los últimos 2 meses.

Entonces usted debe:

- Usar una mascarilla cuando esté alrededor de otras personas durante 10 días.
- Hacerse la prueba el día 5, si es posible.
- Si presenta síntomas, hágase la prueba, permanezca en casa y lejos de los demás y siga la guía apropiada.

Si no está al día con las vacunas para la COVID-19, significa que usted:

Concluyó la serie principal de la vacuna de Pfizer o Moderna hace más de 5 meses y no ha recibido los refuerzos

Concluyó la serie principal de la vacuna de Johnson & Johnson hace más de 2 meses y no ha recibido los refuerzos

No está vacunado.

Entonces usted:

- Debe permanecer en casa y lejos de los demás durante 5 días. Después de eso, debe seguir usando una mascarilla cuando esté alrededor de otras personas durante 5 días adicionales.
- Si no puede hacer la cuarentena, debe usar una mascarilla cuando esté alrededor de otras personas durante 10 días completos.
- Debe hacerse la prueba el día 5, si es posible.
- No viaje durante 10 días completos. Si debe viajar durante los días 6 a 10, use una mascarilla que se ajuste bien durante todo el tiempo que esté en tránsito.
- Si presenta síntomas, hágase la prueba, permanezca en casa y lejos de los demás y siga la guía apropiada.



Más recursos para usted y sus seres queridos

¿Tiene alguna pregunta sobre el programa Test & Trace Corps de la ciudad de Nueva York o la COVID-19? Llame al 212-COVID19 (212-268-4319) o visite testandtrace.nyc.gov o bit.ly/NYCTraceInfo.

- **Las vacunas contra la COVID-19 salvan vidas.** Cuando usted se vacuna, está ayudando a protegerse y a hacer más segura a su comunidad. Si ya tuvo COVID-19, aún es importante que se vacune. Deberá esperar hasta que se recupere y haya completado el aislamiento para evitar exponer a otras personas en el centro de vacunación mientras pueda ser contagioso. Todos los neoyorquinos deberían recibir una dosis de refuerzo una vez sean elegibles y es posible que algunos neoyorquinos también sean elegibles para una tercera o cuarta dosis. La vacunación en casa está disponible para todos. Visite nyc.gov/vaccinefinder o llame al 877-VAX 4NYC (877-829-4692) para encontrar un centro o programar una vacuna en casa.
- **Licencia remunerada por vacunación:** Los neoyorquinos pueden recibir hasta cuatro horas de licencia remunerada por cada dosis de la vacuna, incluidas las vacunas de refuerzo. A un empleado se le permite un total de cuatro horas para una vacuna de dosis única o un total de ocho horas para una vacuna de dos dosis. Esta licencia se paga a la tarifa de pago habitual del empleado y no se puede cargar a ninguna otra licencia. Si siente algún efecto secundario como consecuencia de la vacunación, puede usar cualquier licencia por enfermedad acumulada para recuperarse.
- **Si necesita acceso a alimentos,** llame a la línea directa de Test & Trace Corps al 212-COVID19 (212-268-4319). Presione 5 para obtener ayuda para aislarse de manera segura o hacer cuarentena en casa y luego presione 2 para entrega de ayuda alimentaria de emergencia.
- **Licencia por enfermedad relacionada con la COVID:** Los trabajadores que tienen COVID-19 o estuvieron en contacto con alguien que tenía COVID-19 pueden obtener licencia por enfermedad independientemente de su situación migratoria. Las leyes estatales y locales permiten que los trabajadores se tomen tiempo libre para cuidar de sí mismos o de un familiar. Si necesita un documento para su empleador que confirme que sus resultados fueron positivos, puede ir a coronavirus.health.ny.gov/new-york-state-contact-tracing. Si tiene preguntas o necesita ayuda para llenar el formulario, llame al 311 o al 855-491-2667 y marque 1 para “If you need a document for your employer” (Si necesita un documento para su empleador).
- **¿Necesita acceder a seguro médico?** Llame al 311 o envíe “CoveredNYC” por mensaje de texto al 877877. También puede que sea elegible para NYC CARE, un programa que garantiza servicios a bajo costo y gratuitos, independientemente de su situación migratoria, a través de NYC Health + Hospitals. Llame al 646-NYC-CARE (646-692-2273) para obtener más información para inscribirse.



- **Visite el sitio web “AfterCare” del Programa para Cuidarse** en nyc.gov/aftercare o llame al 212-COVID19 (212-268-4319) y presione 4 si sigue experimentando síntomas relacionados con la COVID-19 en las semanas o meses posteriores al período de aislamiento.
- **Centros de Excelencia para la COVID-19:** NYC Health + Hospitals cuenta con Centros de Salud Comunitarios dedicados a las personas que se recuperan de la COVID-19 y en donde se ofrece una amplia gama de servicios para mantener sanos a los neoyorquinos. Obtenga más información en nyc.gov/aftercare o llame al 212-COVID19 (212-268-4319) y presione 0.
- **Para beneficios esenciales como asistencia en efectivo, asistencia de alquiler de emergencia o pago de servicios públicos,** llame a ACCESS HRA al 718-557-1399 (lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.) o visite access.nyc.gov.
- **¿Se siente ansioso o triste?** Llame al 888-NYC-WELL (888-692-9355), envíe “WELL” por mensaje de texto al 65173 o inicie una conversación en línea en nyc.gov/nycwell para hablar con un asesor profesional.
- **¿Tiene alguna inquietud sobre violencia familiar?** Llame al 800-621-HOPE (800-621-4673) para hablar con un asesor capacitado que puede proporcionar asesoramiento confidencial en casos de crisis y planificación de seguridad, y conectarlo con un lugar confidencial y seguro para vivir.
- **Informe sobre discriminación relacionada con la COVID-19 al Equipo de Respuesta frente a la COVID-19 de la Comisión de Derechos Humanos de la ciudad de Nueva York.** Cualquier persona que haya sufrido discriminación o acoso relacionado con la COVID-19 en asuntos relacionados con la vivienda, en el trabajo o en algún lugar público puede hacer un informe llenando un formulario en línea en nyc.gov/StopCOVIDHate o llamando al 212-416-0197.
- **Se recomienda la vacuna antigripal para todas las personas mayores de 6 meses.** Puede encontrar ubicaciones para vacunarse contra la gripe llamando al 311, visitando nyc.gov/flu, o enviando “flu” por mensaje de texto al 877877.
- **Para obtener más información sobre la COVID-19,** visite nyc.gov/health/coronavirus.



Visite testandtrace.nyc.gov o escanee el código QR para obtener más información.

**VACUNAS PARA TODOS EN NYC:
SEGURAS, GRATUITAS, SIMPLES**





Vizitoni testandtrace.nyc ose skanoni kodin QR për ta gjetur këtë udhëzues përkujdesjeje në shqip.

(QR) تفضل بزيارة testandtrace.nyc أو امسح رمز الاستجابة الفورية (QR) للاطلاع على دليل العناية هذا باللغة العربية.

এই যত্ন নিন (Take Care) গাইডটি বাংলায় খুঁজতে testandtrace.nyc ওয়েবসাইটে যান অথবা QR কোডটি স্ক্যান করুন।

浏览 testandtrace.nyc 或扫描二维码以查找简体中文版本的“自我照护指南”。

瀏覽 testandtrace.nyc 或掃描行動條碼以取得繁體中文版本的「自我照護指南」。

Consultez le site testandtrace.nyc ou scannez le code QR pour trouver ce guide Take Care en français.

Vizite testandtrace.nyc oswa eskane kòd QR la pou w jwenn Gid Take Care sa an Kreyòl Ayisyen.

इस टेक केयर गाइड को हिंदी में प्राप्त करने के लिए testandtrace.nyc पर जाएँ या QR कोड स्कैन करें।

testandtrace.nyc를 방문하시거나 QR 코드를 스캔하여 이 Take Care 가이드를 한국어로 보실 수 있습니다.

Odwiedź stronę testandtrace.nyc lub zeskanuj plik kod QR, aby znaleźć ten poradnik w języku polskim.

Посетите сайт testandtrace.nyc или отсканируйте QR-код, чтобы найти данное руководство с информацией о программе Take Care на русском.

testandtrace.nyc پر جائیں، یا پھر اردو میں اس دیکھ بھال کے گائیڈ کو کھوجنے کے لیے کیوار کوڈ (QR code) کو اسکین کریں۔

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

Test & Trace
Corps

testandtrace.nyc