

# What you need to know about COVID-19 to protect yourselves and others

You have tested positive for COVID-19. The virus that causes COVID-19 is thought to spread mainly when an infected person coughs, sneezes or talks. Respiratory droplets from people with the virus can land in the mouths or noses of people who are nearby or can possibly be inhaled. Symptoms usually appear 2-14 days after exposure. Spread is more likely when people are in close contact with each other (within about 6 feet). Please help prevent the spread of infection by immediately reaching out to anyone you may have been in close contact with in the 48 hours before you were tested (if you don't have symptoms) or 48 hours before you developed symptoms so they can begin their 14-day quarantine.

## Symptoms include:

Congestion and runny nose, fever of at least 100.4, cough, shortness of breath or difficulty breathing, diarrhea, headache, nausea or vomiting, sore throat, muscle pain, fatigue, chills, and new loss of taste or smell. If you have mild symptoms and can breathe without difficulty, you likely have a mild form of the virus. Treatment for COVID-19 is the same as it is for other viruses: rest, plenty of fluids and treatment of your symptoms.

If you have moderate to severe symptoms, you may need care in a hospital while you recover. Your healthcare provider will help determine the level of care you need.

## Separate yourself from other people

It is important to isolate yourself while you recover to reduce the risk of transmission to others who are not infected. Staying home and at least 6 feet from others at all times helps keep your family and your community safe.

As much as possible, stay in a specific room and away from other people and pets in your home. You should use a separate bathroom, if available. Wear a cloth face covering if you need to be around other people or animals in or outside of the home.

## I have COVID-19, and I had symptoms

You can be with others after:

- At least 10 days since symptoms first appeared **AND**
- At least 24 hours with no fever without fever-reducing medication **AND**
- Symptoms have improved

## I have COVID-19, but had no symptoms

If you continue to have no symptoms, you can be with others after:

- 10 days have passed since your test

If you develop symptoms after testing positive, follow the guidance above for "I have COVID-19, and I had symptoms."

## Answer the Call

If you are diagnosed with COVID-19, the health department might call you to check in on your health, discuss who you've been in contact with, and ask you to stay at home to self-isolate.

You'll receive text messages from this number at the Indiana Department of Health: **877-548-3444**. You'll also receive a phone call from the Indiana Department of Health. The caller ID will show **833-670-0067** from "IN Health COVID." You may also call this number between 8 a.m. and 8 p.m. seven days a week to reach a contact tracer.

If you haven't responded yet, it's not too late!

Unless you give permission, your name will not be revealed to anyone you came in contact with, even if they ask.

If you need support while self-isolating, your local health department or community organizations may be able to help.

**\* If you have trouble breathing, chest pain, new confusion, inability to wake or stay awake or bluish lips or face  CALL 911!**

# Lo que necesita saber sobre el COVID-19 para protegerse a usted y a los demás.

Usted ha dado positivo a la prueba del COVID-19. Se cree que el virus que causa COVID-19 se propaga principalmente cuando una persona infectada tose, estornuda o habla. Las gotas respiratorias de las personas con el virus pueden caer en la boca o en la nariz de las personas que están cerca o posiblemente sean inhaladas. Los síntomas generalmente aparecen entre 2 a 14 días después de que alguien haya estado expuesto. La propagación es más probable cuando las personas están en contacto cercano entre sí (dentro de unos 6 pies). Para ayudar a prevenir la propagación de la infección, comuníquese de inmediato con cualquier persona con la que haya estado en contacto cercano 48 horas antes de la prueba (si no tiene síntomas) o 48 horas antes de que presentara los síntomas.

## Los síntomas incluyen:

congestión y secreción nasal, fiebre de al menos 100.4 grados, tos, falta de aliento con dificultad para respirar, diarrea, dolor de cabeza, náusea o vómito, dolor de garganta, dolor muscular, fatiga, escalofríos y nueva pérdida de sabor u olfato. Si tiene síntomas leves y puede respirar sin dificultad, es probable que tenga una forma leve del virus. El tratamiento para COVID-19 es el mismo que para otros virus: descanso, abundantes líquidos y tratamiento de sus síntomas.

Si tiene síntomas moderados a severos, es posible que necesite atención en un hospital mientras se recupera. Su proveedor de atención médica lo ayudará a determinar el nivel de atención que necesita.

## Separarse de otras personas

Es importante aislarse mientras se recupera para reducir el riesgo de transmisión a otras personas que no están infectadas. Quedarse en casa, al menos a 6 pies de distancia de los demás en todo momento ayuda a proteger a su familia y a su comunidad. Haga lo más posible de quedarse en una habitación específica y lejos de otras personas y mascotas en su hogar. Debe usar un baño separado, si tiene uno disponible. Use una cubre bocas de tela si necesita estar cerca de otras personas o animales dentro o fuera de la casa.

## Tengo COVID-19 y tuve síntomas

Puede volver a estar cerca de los demás después de que:

- Hayan pasado 10 días desde que aparecieron los primeros síntomas y
- Hayan pasado 24 horas sin fiebre y sin tomar medicamentos para la fiebre
- Los síntomas han mejorado

## Salí positivo en la prueba de COVID-19 pero no tuve síntomas

Si continúa sin tener síntomas, puede estar con otras personas después de que:

- Hayan pasado 10 días desde la prueba

Si desarrolla síntomas después de dar positivo, siga las instrucciones anteriores tituladas "Creo o sé que tuve COVID y tuve síntomas".

## Responda la llamada

Si le diagnostican COVID-19, el Departamento de Salud podría llamarlo(a) para verificar su estado de salud, discutir con quién ha estado en contacto y pedirle que se quede en casa para aislarse.

Recibirá mensajes de texto y una llamada de este número del Departamento de Salud de Indiana: **877-548-3444**. El identificador de llamadas mostrará **833-670-0067** de "IN Health COVID". También puede llamar a este número entre las 8 a.m. y las 8 p.m. los siete días a la semana, la llamada será contestada por un rastreador de contactos.

Si aún no ha respondido, ¡no es demasiado tarde!

A menos que otorgue su permiso, su nombre no será revelado a nadie con quien haya estado en contacto, incluso si lo solicitan.

Si necesita apoyo durante el tiempo de aislamiento, su departamento de salud u organizaciones comunitarias pueden ayudarle.

***\*Si tiene dificultad para respirar, dolor de pecho, confusión, inhabilidad para despertar o mantenerse despierto o si su cara o labios se ponen morados***



# LLAME AL 911!