



COUNTY OF POLK
Health Department
www.polkcountyiowa.gov/health

Helen Eddy, Director
1907 Carpenter Avenue
Des Moines, Iowa 50314
Ph. 515.286.3798
Fax. 515.286.2033

¡Quédese en casa cuando esté enfermo!

Casos de COVID-19 en el Condado de Polk siguen aumentando y la temporada de la gripe está a la vuelta de la esquina. Este es el momento del año en que también se presentan alergias y otro tipo de enfermedades virales. Es sumamente importante quedarse en casa cuando tenga señales y síntomas de la enfermedad. Si se siente enfermo usted no debe de ir al trabajo, escuela, actividades, visitar familiares o amigos o hacer el mandado para evitar la propagación de la enfermedad. Quedándose en casa no solo permite que su cuerpo descanse y se recupere, pero esto previene que propague los microbios y haga que otras personas se enfermen. Quedarse en casa cuando no se siente bien es una forma muy importante de ayudar a para la propagación de COVID-19.

Polk County Health Department urge que usted se quede en casa cuando está enfermo para mantener nuestra comunidad saludable y ayudar a parar la propagación de COVID-19. Otras cosas que usted puede hacer para parar la propagación de COVID-19 en nuestra comunidad:

- Si usted fue expuesto a COVID-19 y está en cuarentena, quédese en cuarentena por 14 días completos. Una prueba negativa no le permite parar su cuarentena. Puede que aun usted desarrolle COVID-19 y no puede estar alrededor de otros hasta después de 14 días.
- Si usted ha sido identificado como un contacto cercano de alguien con un caso positivo de COVID-19 y no tiene síntomas, nosotros le recomendamos hacerse la prueba de COVID-19.
- Llame a su médico si usted tiene síntomas de COVID-19. Su equipo médico le ayudara a determinar si los síntomas están relacionados a alergias, COVID-19 u otras enfermedades.
- Si ha tenido la prueba de COVID-19, quédese en casa, este alejado de otros hasta que tenga los resultados de la prueba.
- Si tiene COVID-19 y está enfermo, siga las guías del Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Usted va a salir del aislamiento y estará alrededor de amigos y familiares, cuando responda SI a todas las siguientes TRES preguntas:
 - ¿Han pasado al menos 10 días desde la aparición de los síntomas? **y**
 - ¿Han pasado al menos 24 horas sin tener fiebre sin usar medicamentos antifebriles? **y**
 - ¿Otros síntomas del COVID-19 están mejorando? (la pérdida de gusto y olfato pueden persistir durante semanas o meses después de la recuperación, y no son motivo para demorar la suspensión del aislamiento)

Otra cosa que puede hacer para estar saludable es aplicarse la vacuna contra la gripe. La vacuna es recomendada casa año a personas de seis meses y mayores.

Para información adicional sobre COVID-19, gripe y la vacuna contra la gripe visite www.polkcountyiowa.gov/health.

Updated 9/21/2020