



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

**NYC
HEALTH+
HOSPITALS**

**Test & Trace
Corps**

Lo que usted puede hacer para combatir la COVID-19

PRUEBA



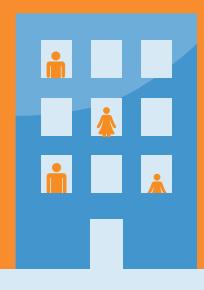
Conozca su estado. Hágase las pruebas para detectar la COVID-19 y anticuerpos sin costo alguno para usted.

RASTREO



Responda la llamada de nuestros rastreadores de contactos para ayudar a detener la propagación de la COVID-19 en su comunidad.

CUIDADO



Aíslese de manera segura para proteger a otras personas y cuídese en un hotel o en su hogar.

El programa Test & Trace Corps de la ciudad de Nueva York se compromete a proteger la privacidad y seguridad de su información personal y de salud. Toda la información que recibimos es confidencial y está protegida por el Código de Salud de la ciudad de Nueva York. El programa Test & Trace Corps de la ciudad de Nueva York no preguntará sobre la situación migratoria de nadie.

Estimado neoyorquino:

Usted tiene un papel importante en la reapertura segura de nuestra ciudad 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.

Su rastreador de contactos también se comunicará con usted todos los días para ayudarlo. Es importante que usted atienda su llamada para que pueda ayudarle a dar seguimiento a sus síntomas y a que él/ella le proporcione 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
- Refrigerios, juegos y recursos educativos para hacerlo sonreír
- Si su prueba de COVID-19 resultó positiva, incluimos un oxímetro de pulso para vigilar sus niveles de oxígeno

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

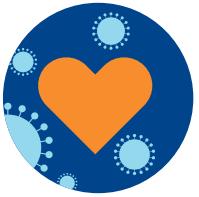
Para obtener más información, llame al 1-212-COVID19 (1-212-268-4319) o visite **testandtrace.nyc**.

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

¡Manténgase fuerte! ¡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 6 pies) con alguna persona en las últimas 2 semanas? No permita que su salud corra riesgo.

Todos pueden estar tranquilos haciendo la prueba para detectar la COVID-19. La prueba es gratuita, segura, rápida y confidencial. Comparta este código para ayudar a que sus contactos cercanos 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 desinféctese 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
- Si obtuvo resultados positivos en la prueba de COVID-19, dé seguimiento a sus niveles de oxígeno con un oxímetro de pulso

¿No se puede aislarse de manera segura en su hogar?

No siempre resulta fácil aislarse de manera segura en su hogar si vive con otras personas o tiene espacio limitado para mantener distancias seguras. El programa Test & Trace Corps de la ciudad de Nueva York ofrece habitaciones de hotel privadas y gratuitas para ayudarlo a aislarse de sus seres queridos hasta por 14 días y mantener a todos a salvo.

Los hoteles para cuidarse ofrecen lo siguiente de manera GRATUITA:

- Servicios de transporte de ida y vuelta al hotel y para todas las citas médicas necesarias
- Habitaciones y baños privados
- Pruebas de detección de COVID-19 en el lugar

- Televisión por cable y wifi gratuitos
- Llamadas telefónicas locales ilimitadas para mantenerse comunicado
- Desayuno, almuerzo y cena a diario
- Envío de medicamentos
- Servicios de intérprete
- Servicios de apoyo para atención médica en el lugar por médicos y enfermeras calificados
- Telepsiquiatría para acceder a proveedores expertos en salud mental

Si necesita un espacio para aislarse de sus seres queridos, llame al 1-212-COVID19 (1-212-268-4319) y presione 4 para reservar una habitación en un hotel para cuidarse.



Use mascarilla

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

¿Cómo me debo poner una mascarilla?

- 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.
- Expanda 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



Si obtuvo resultados positivos en la prueba de COVID-19, recibirá un oxímetro de pulso (un pequeño dispositivo fácil de usar que le ayuda a dar seguimiento a los niveles de oxígeno en la sangre). Para su seguridad, recomendamos que se mida los niveles de oxígeno todos los días.

Si obtiene resultados positivos en la prueba de COVID-19 *después* de recibir este “Kit para Cuidarse”, se le enviará un oxímetro de pulso por separado.

Regístrese para recibir ayuda personalizada por mensaje de texto

Puede recibir instrucciones personalizadas por mensaje de texto cada día para ayudarlo a dar seguimiento a los niveles de oxígeno. Le solicitarán las mediciones del nivel de oxígeno y frecuencia cardíaca. Según su respuesta, recibirá instrucciones y consejos personalizados. **Para registrarse, envíe “COVID” por mensaje de texto al 89888.**

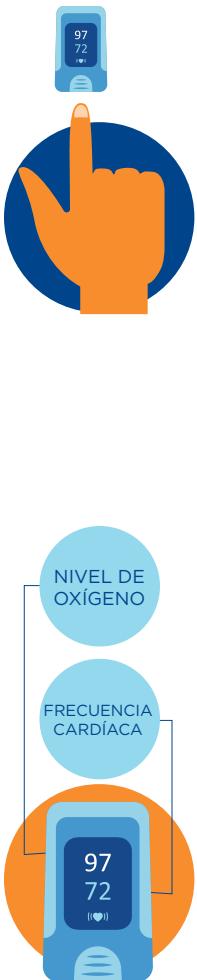
Seguirá recibiendo una llamada individualizada todos los días de su rastreador de contactos. Es importante que responda cuando lo llamen.

¿Qué es un oxímetro de pulso?

Un oxímetro de pulso es un pequeño dispositivo fácil de usar que le ayuda a dar seguimiento a los niveles de oxígeno en la sangre. Para su seguridad, recomendamos que se mida los niveles de oxígeno todos los días.

¿Por qué es importante dar seguimiento a los niveles de oxígeno?

La COVID-19 puede provocar una infección en los pulmones, lo que puede disminuir los niveles de oxígeno en la sangre antes de que usted lo sienta.



Esto puede ser peligroso. Debe hacer seguimiento de los niveles de oxígeno usando a diario un oxímetro de pulso. Si sus niveles de oxígeno bajan, debe buscar ayuda médica de inmediato.

¿Cómo uso el oxímetro de pulso?

Encienda el dispositivo. Coloque el dedo índice en el oxímetro con la uña hacia arriba. Espere a que la pantalla muestre un número. Si la pantalla no muestra un número, intente con otro dedo (que no sea el pulgar). Asegúrese de que el dedo no esté húmedo ni frío. Es posible que los oxímetros no funcionen cuando los dedos están fríos o húmedos, o si tiene esmalte en las uñas.

¿Puedo usar el oxímetro de pulso en un niño?

No recomendamos usar los oxímetros de pulso en niños menores de 14 años. Vigile de cerca los síntomas de su hijo y comuníquese con el médico si parece estar enfermo, tiene tos que empeora o dificultad para respirar.

¿Cómo leo los números en la pantalla?

El oxímetro muestra dos números. El nivel de oxígeno está marcado como "SpO₂". El otro número es la frecuencia cardíaca.

Para la mayoría de las personas, un nivel normal de oxígeno es de 94 % o superior. Los niveles de oxígeno pueden cambiar según la actividad, la posición del cuerpo y el estado de salud general de una persona.

Informe a su médico sobre los niveles de oxígeno

Su rastreador de contactos se comunicará con usted todos los días para dar seguimiento a sus síntomas. Esto no reemplaza a su médico habitual.

Es importante que mantenga informado a su médico sobre su salud y los niveles de oxígeno. Comuníquese por teléfono o correo electrónico con su médico cada día para informarle sobre los niveles de oxígeno.

Si no tiene un médico, llame al 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692) para encontrar uno y solicitar una cita por teléfono o video.

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

Primero, intente respirar profundo varias veces y luego siga esta guía.

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 1-332-220-1337. Un médico lo evaluará por teléfono o video. No habrá costo alguno para usted.



Registre e informe su temperatura 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.



Su rastreador de contactos se comunicará con usted todos los días para dar seguimiento a sus síntomas. Esto no reemplaza a su médico habitual. Si no tiene un médico, llame al 1-844-NYC-4NYC (844-692-4692) para que pueda comunicarse con uno.



Use el siguiente cuadro para registrar su temperatura y cualquier otro síntoma durante los 14 días de su aislamiento.



Registro de temperatura y síntomas de _____

ESCRIBIR NOMBRE

Fecha	Hora	Temperatura (Indique °F o °C)	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.		

Fecha	Hora	Temperatura (Indique °F o °C)	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.		

Información sobre fiebre para niños de hasta 18 años

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 meses a 18 años	Más de 2 días con fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más	Llame a su médico. Infórmeme 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

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 1-212-COVID19 (1-212-268-4319) o visite testandtrace.nyc.

- **Se recomienda la vacuna antigripal para todas las personas mayores de 6 meses.** La vacuna antigripal es una forma segura y eficaz de protegerse y proteger a otras personas. Puede encontrar ubicaciones para vacunarse contra la gripe por vecindario o código postal llamando al 311, visitando nyc.gov/flu o enviando "flu" por mensaje de texto al 877877.
- **¿Se siente ansioso o triste?** Llame al 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355), envíe "WELL" por mensaje de texto al 65173 o inicie una conversación en línea en nycwell.cityofnewyork.us para hablar con un asesor profesional.
- **¿Tiene alguna inquietud sobre violencia familiar?** Llame al 1-800-621-HOPE (1-800-621-4673) para hablar con un asesor capacitado que puede proporcionar asesoramiento confidencial en casos de crisis, planificación de seguridad y conectarlo con un lugar confidencial y seguro para vivir.
- **Si necesita acceso a alimentos,** llame al número de retorno de llamada de Test & Trace Corps 1-212-COVID19 (1-212-268-4319). Presione 5 si necesita ayuda para aislarse de manera segura o hacer cuarentena en casa y luego presione 2 para entrega de ayuda alimentaria de emergencia. Como alternativa, puede llamar al 311 y decir "Get Food" (recibir comida) o visitar nyc.gov/getfood para consultar información sobre el banco de alimentos más cercano para ver si es elegible para los servicios gratuitos de entrega de alimentos.
- **Hablar con un rastreador de contactos no influirá en su capacidad para solicitar la residencia permanente (tarjeta verde).** Si tiene alguna pregunta sobre su situación migratoria, llame de lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 6:00 p. m., a la línea directa de ActionNYC al 1-800-354-0365 y diga "public charge" (carga pública) para obtener respuestas a sus preguntas.
- **¿Necesita acceder a atención médica o seguro médico?** Llame al 311 o envíe "CoveredNYC" por mensaje de texto al 877877.
- **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 por COVID-19 en asuntos relacionados con la vivienda, trabajo o en algún lugar público puede hacer un informe llenando un formulario en línea en nyc.gov/StopCOVIDHate o llamando al 1-212-416-0197.
- **Comparta sus comentarios acerca de su experiencia con el rastreo de contactos** llamando a la Línea de Comentarios sobre Rastreo al 646-614-3025 y dejando un mensaje.
- **Si necesita una carta que explique que no puede ir al trabajo** o si tiene preguntas acerca del nuevo programa Licencia Familiar Remunerada relacionado con la COVID-19, llame al 855-491-2667.
- **Para obtener más información sobre recursos disponibles para los neoyorquinos durante la crisis por COVID-19,** visite nyc.gov/health/covidresources.





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

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

এই শেল নিন (Take Care) গাইডটি বাংলায় খুঁজতে testandtrace.nyc ওয়েবসাইটে শান 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 پہر اردو میں اس دیکھو بھال کے گلیڈ کو کھو جنے کے لیے کوار کوڈ (QR code) کو اسکین کریں۔