

# Ya ha dado el primer paso para frenar la propagación de COVID-19

**Ahora que se ha hecho la prueba, esto es lo que debe hacer a continuación para proteger a las personas queridas y a su comunidad.**

## Acerca del seguimiento de contactos

¡SEA UN HÉROE! Si da positivo en la prueba de COVID-19, asegúrese de que las personas con las que ha estado recientemente durante más de unos minutos se mantengan a salvo. Algunas personas llaman a esto rastreo de contactos. ¡Lo llamamos su superpoder frente a esta pandemia!



### Veamos cómo se hace:

**Arme una lista.** Piense en las personas con las que ha pasado tiempo durante las últimas dos semanas y haga una lista. En caso de que dé positivo en la prueba, ya estará preparado para dar el primer paso más urgente: compartir esta lista con el equipo del departamento de salud local para ayudar a alertar a otras personas que podrían estar en riesgo.

**Quédese en casa.** Si puede, esté solo en una habitación con la puerta cerrada y use su propio baño. Haga todo lo posible por mantenerse alejado de otras personas hasta que obtenga el resultado de la prueba y siempre use una máscara si está cerca de personas.

**¡Responda a la llamada!** Si el resultado es positivo, recibirá una llamada telefónica, un mensaje de texto o un correo electrónico de un miembro del equipo comunitario de NC COVID, que pertenece a su departamento de salud local. Cualquier mensaje de texto del Equipo de la Comunidad NC COVID provendrá del número 45394 y cualquier correo electrónico vendrá de la dirección de correo electrónico NC-ARIAS-NoReply@dhhs.nc.gov. Si el Equipo se comunica por una llamada telefónica, NC OUTREACH o el número del departamento de salud local aparecerá en el teléfono. Se le dará información sobre cómo aislarse de manera segura y acceder al apoyo disponible, como la entrega de comestibles, medicamentos y suministros relacionados con COVID-19, como mascarillas y un termómetro.

**Proteja a su familia.** Si se está haciendo la prueba porque tiene síntomas, todos los miembros de su hogar deben ponerse en cuarentena hasta que reciba sus resultados. Si la prueba es positiva, los miembros de su hogar deben continuar en cuarentena y también deben hacerse la prueba.

**Comparta.** El Equipo de la Comunidad de COVID de NC se comunicará con usted por teléfono, correo electrónico o mensaje de texto para brindarle información sobre cómo pueden ayudarlo a notificar a sus contactos cercanos sobre su exposición. Luego, el equipo de la comunidad de COVID de NC notificará a sus contactos por teléfono, mensaje de texto o correo electrónico sobre su exposición y les proporcionará información sobre cómo ponerse en cuarentena y hacerse la prueba de forma segura. Esto se hace de forma confidencial, lo que significa que no se divulgará su nombre. En ningún momento se le pedirá que proporcione su número de Seguro Social, información de cuenta bancaria o tarjeta de crédito, o estado migratorio. Le recomendamos que notifique a sus propios contactos cercanos de su exposición si se siente cómodo haciéndolo, ya sea de forma directa o anónima mediante TellYourContacts.org.

**Puede estar seguro.** El equipo de la comunidad de COVID de NC mantendrá su identidad en privado. Su información médica personal también está protegida y no se comparte con otras agencias gubernamentales, esa es la ley.

### SEA EL PRIMERO EN AYUDAR

Usted puede ayudar a frenar la propagación de COVID-19. Si recibe un correo electrónico de [NC-ARIAS-NoReply@dhhs.nc.gov](mailto:NC-ARIAS-NoReply@dhhs.nc.gov), un mensaje de texto de 45394 o, consulte con su departamento de salud local o el número de NC Outreach (844-628-7223) aparece en su teléfono, por favor contáctenos para proteger su comunidad y a sus seres queridos. También puede llamar a NC Outreach (844-628-7223) para obtener más información sobre el apoyo disponible para mantenerse saludable.

Para obtener más información, visite el sitio web: [www.covid19.ncdhhs.gov](http://www.covid19.ncdhhs.gov).



# Use esta hoja para hacer la lista de todas las personas con las que ha estado recientemente

Si su prueba de COVID-19 es positiva, un investigador de casos lo llamará, enviará un mensaje de texto o un correo electrónico para brindarle información sobre cómo mantener a salvo a sus seres queridos y la comunidad. Esta lista rápida puede ayudarlo a pensar en las personas con las que ha estado recientemente para que esté listo si su departamento de salud local se comunica con usted para obtener esta información y para que pueda notificarlos usted mismo, ya sea directamente o a través de [TellYourContacts.org](https://www.tellyourcontacts.org).

Aquí hay algunas cosas en las cuales pensar. Usted:

- ¿Ha ido al trabajo o a la escuela?
- ¿Se reunió con otros (comió en un restaurante, salió a tomar algo, hizo ejercicio con otros, invitó a amigos o familiares a su casa, fue voluntario, fue a una fiesta, piscina o parque)?
- ¿Fue a una tienda en persona (supermercado, centro comercial)?
- ¿Ha ido a citas en persona (salón de belleza, peluquería, médico o consultorio del dentista)?
- ¿Viajó en un automóvil con otras personas (incluso en un Uber o Lyft) o tomó el transporte público?
- ¿Has estado dentro de una iglesia, sinagoga, mezquita u otros lugares de culto?

¿Quién vive con usted?

---

---

¿Con quién ha estado en los últimos 14 días? (Si necesita más espacio, escriba en una hoja separada o haga esta lista en su aparato electrónico).

NOMBRE	NÚMERO DE TELÉFONO	FECHA EN QUE LOS VIO POR ÚLTIMA VEZ	LUGAR EN QUE LOS VIO POR ÚLTIMA VEZ

¿Qué actividades ha realizado en los últimos 14 días que involucraron a otras personas?

ACTIVIDAD	LUGAR	FECHA

## YA CONOCE LAS 3 Ms, AHORA CONOZCA LA APLICACIÓN

- Descargue la aplicación SlowCOVIDNC para compartir de forma anónima un resultado positivo de la prueba COVID19 y para notificar a las personas con las que ha estado en contacto recientemente.
- La aplicación protege su identidad y privacidad al mismo tiempo que le permite protegerse a sí mismo, a su familia y a su comunidad.
- Disponible en las tiendas virtuales Apple App Store y Google Play Store
- Averigüe más en el sitio: <https://covid19.ncdhhs.gov/slowcovidnc>

SEA EL  
PRIMERO  
EN AYUDAR



MASCARILLA



6 PIES  
MANTENER



MANOS

