

Resultado positivo de COVID-19 y cómo manejar el COVID-19 de manera segura en casa

Si ha recibido un resultado positivo en la prueba de PCR, debe seguir estas recomendaciones.

Si ha recibido un resultado positivo en la prueba rápida de antígenos, se le solicita que siga estas recomendaciones.

¿Cómo sabré si tengo COVID-19?

La mayoría de las personas ahora pueden usar un resultado de prueba rápida de antígeno (RAT) para confirmar que son positivas para COVID-19.

Esto incluye a las personas con síntomas, las personas que viven con alguien que tiene COVID-19 y quienes han pasado mucho tiempo o han interactuado de cerca con alguien que tiene COVID-19.

Solo algunas personas deben hacerse una prueba PCR (nariz y garganta) de confirmación (ver a continuación).

Si dio positivo para COVID-19 y recibió un mensaje de texto de NSW Health, haga clic en el enlace de la encuesta y responda las preguntas.

¿Cómo se manejará mi COVID-19?

Si tiene menos de 65 años, ha recibido dos dosis de la vacuna contra el COVID-19, no padece ninguna afección de salud crónica y no está embarazada, puede manejar el COVID-19 de manera segura en su hogar. La mayoría de las personas con COVID-19 tendrán una enfermedad leve y se recuperarán en unos pocos días, y algunas personas no tendrán ningún síntoma.

La mayoría de los síntomas se pueden controlar con:

- reposo en cama
- paracetamol e ibuprofeno regularmente para aliviar el dolor y la fiebre
- pastillas para el dolor de garganta
- sorbos frecuentes de agua para mantenerse hidratado.

Continúe tomando cualquier medicamento que le hayan recetado como de costumbre. Si no está seguro de continuar tomando su medicamento o haciendo su tratamiento actual, o si tiene alguna inquietud sobre su salud, llame a su médico.

Comuníquese con su médico de cabecera o llame a la **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (Línea de apoyo de atención domiciliaria por COVID-19 de NSW Health) al 1800 960 933** si está embarazada o tiene una afección crónica, incluyendo:

- obesidad
- afecciones médicas graves, crónicas o complejas (incluidas las cardíacas, respiratorias, renales o de desarrollo neural)
- diabetes
- sistema inmunocomprometido, incluso si tiene cáncer
- enfermedad mental grave.

Hay tratamientos efectivos disponibles para personas en riesgo de enfermedad grave por COVID-19. Si necesita otro tipo de apoyo clínico o tiene preguntas relacionadas con la salud que no sean urgentes durante el aislamiento, llame a **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line al 1800 960 933**.

Si desarrolla síntomas graves (en particular, mareos intensos, somnolencia o confusión, dificultad para respirar, presión o dolor en el pecho que dura más de 10 minutos, o no puede ponerse de pie) debe **llamar a Triple Cero (000) de inmediato e informar al personal de la ambulancia que ha sido diagnosticado con COVID-19**.

¿Qué necesito hacer?

Si usted es una persona con alto riesgo de complicaciones de salud, como una mujer embarazada, aborígen o isleña del Estrecho de Torres, mayor de 16 años no vacunada o inmunodeprimida, debe llamar al **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (Servicio de atención domiciliar por COVID-19 de NSW Health) al 1800 960 933**.

Pruebas adicionales

Si obtuvo un resultado positivo en una prueba PCR, no requiere de más pruebas.

Si obtuvo un resultado positivo en una prueba rápida de antígeno (RAT) y es un contacto doméstico o ha tenido una exposición de alto riesgo (consulte [Information for people exposed to COVID-19 \(Información para personas expuestas a COVID-19\)](#)) a un caso conocido de COVID-19, no necesita hacerse una prueba PCR para confirmar que tiene COVID-19 a menos que:

- sea persona con alto riesgo de complicaciones de salud, como una mujer embarazada, persona aborígen o isleña del Estrecho de Torres, mayor de 16 años no vacunada o inmunodeprimida
- sea trabajador, residente o paciente en un entorno de alto riesgo incluido en la siguiente lista, al que se le ha pedido que se haga la prueba:
 - centro de cuidado de la salud
 - centro de cuidado de ancianos
 - centro de cuidado de discapacitados
 - instalaciones penitenciarias
- su médico se lo indique.

Usted y sus contactos domésticos deben aislarse en casa

Debe autoaislarse en su hogar durante 7 días a partir de la fecha en que se hizo la prueba, incluso si está completamente vacunado. El autoaislamiento significa permanecer en su hogar o alojamiento y permanecer separado de los demás. Consulte la [Self-Isolation Guideline \(Guía de autoaislamiento\)](#) para obtener más información sobre cómo autoaislarse y qué apoyos están disponibles para usted en caso de que los necesite.

Debe informar a las personas con las que vive que tiene COVID-19. Sus contactos domésticos también deben autoaislarse durante 7 días y hacerse una prueba rápida de antígeno (RAT) lo antes posible, y nuevamente el día 6 (consulte [Information for people exposed to COVID-19 \(Información para personas expuestas a COVID-19\)](#) y [Get tested for COVID-19 \(Hágase la prueba de COVID-19\)](#)).

Informe a sus contactos sociales que ha dado positivo

Dar positivo a COVID-19 significa que es posible que haya propagado COVID-19 a otros. Es posible que haya sido infeccioso desde dos días antes de desarrollar síntomas, o dos días antes de dar positivo si no tenía síntomas.

Debe informar que dio positivo a todos los contactos sociales con los que pasó tiempo mientras estaba infeccioso. Esto incluye amigos y otras personas que haya conocido socialmente, como amigos con los que cenó, personas con las que se reunió en un pub, club o evento social, o amigos o familiares que visitaron su hogar.

Díales a sus contactos que evalúen su riesgo y los próximos pasos utilizando la [Information for people exposed to COVID-19 \(Información para personas expuestas a COVID-19\)](#) y que obtengan una prueba rápida de antígeno.

Informe a su lugar de trabajo o escuela que ha dado positivo

También debe informar a su jefe en el trabajo o centro educativo o al miembro del personal pertinente que usted dio positivo en la prueba de COVID-19 si estuvo allí mientras estaba infeccioso.

Informe a su lugar de trabajo/escuela la fecha de su prueba, la fecha en que se enfermó (si tiene síntomas) y los días que estuvo en el trabajo/escuela mientras estaba infectado. Usarán esta información para evaluar el riesgo a sus compañeros de trabajo o estudiantes. Su lugar de trabajo o escuela puede informarles que han estado expuestos al COVID-19 y qué medidas deben tomar.

Puede informar a su jefe por teléfono o mensaje de texto, o pedirle a un amigo del trabajo que informe por usted. Si ha asistido a un centro educativo, puede llamar al número de teléfono principal del campus al que asiste.

¿Cuándo puedo salir del autoaislamiento?

Debe autoaislarse durante 7 días a partir del día en que se hizo la prueba. Solo puede abandonar el autoaislamiento después de 7 días si no tiene dolor de garganta, secreción nasal, tos o dificultad para respirar. Recibirá un SMS de NSW Health después de 7 días, pero no tiene que esperar este SMS para salir del autoaislamiento si han pasado 7 días desde que se hizo la prueba. Por ejemplo, si le hicieron la prueba a las 10am del martes, puede salir del aislamiento a las 10am del martes siguiente si no tiene ninguno de estos síntomas. En NSW no necesita hacerse una prueba antes de salir del autoaislamiento.

Si tiene dolor de garganta, secreción nasal, tos o dificultad para respirar en las últimas 24 horas de su aislamiento, permanezca aislado hasta 24 horas después de que los síntomas hayan desaparecido. Si está preocupado, llame a su médico de cabecera. Si está bajo el cuidado de un equipo clínico, su equipo le dirá cuándo será dado de alta del aislamiento.

Use una mascarilla cuando interactúe con otras personas y evite visitar entornos de alto riesgo (centro médico, de atención a personas mayores, a discapacitados o instalaciones penitenciarias) durante otros 3 días. Si trabaja en uno de estos entornos, hable con su empleador antes de regresar. Para obtener más información, consulte el [NSW Health Release and recovery from COVID-19 \(Dada de alta y recuperación de COVID-19\)](#).

¿Qué atención le doy a un niño con COVID-19?

La mayoría de los niños que dan positivo en la prueba de COVID-19 pueden ser atendidos de forma segura en casa por sus cuidadores domésticos habituales, incluso si no están vacunados. Cuando cuide a su niño con COVID-19 en casa:

- vístalo con ropa adecuada, para que esté cómodo, sin sudar ni temblar.
- dele suficientes líquidos para beber. Es posible que no tenga mucha sed, por lo que necesitará su ayuda y aliento.
- anímelo a descansar y no agotarse. utilice paracetamol o ibuprofeno, sólo si cree que su niño tiene dolor o parece incómodo con fiebre. Siga las instrucciones en la etiqueta y no administre más de lo recomendado de estos medicamentos en un período de 24 horas, ya que puede ser dañino para los niños.
- Esté pendiente a señales de que su enfermedad está empeorando.

Supervise la afección de su niño y **llame a su médico de cabecera o a NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (línea de apoyo de atención domiciliaria por COVID-19 de NSW Health) al 1800 960 933 (de 8:30am a 8:30pm) o la National Coronavirus Helpline al 1800 020 080 (24/7)** si nota que:

- tiene fiebre persistente (>39°C) que no responde al tratamiento
- tiene leve falta de aire
- bebe menos de la mitad de lo que bebería normalmente
- orina menos de la mitad del volumen habitual, con orina de color oscuro
- vómitos o diarrea moderados
- tiene incapacidad para pararse o caminar.

Si le preocupa que su niño está gravemente enfermo, tiene dificultad para respirar, está gravemente deshidratado o se desmaya, **llame al Triple Cero (000) de inmediato e informe al operador que su niño tiene COVID-19.**

Si necesita un intérprete, comuníquese con **el Servicio de Traducción e Interpretación (TIS National) al 131 450.** Este servicio es gratuito y confidencial.