

[Date]

[Patient Name:]

Esta carta provee un registro escrito de que usted fue examinado para detectar si padece de la COVID-19. Su resultado fue **positivo**. Significa que tiene la COVID-19 (coronavirus).

¿Cómo puedo proteger a los demás?

Si tiene síntomas, **quédese en casa y manténgase alejado de los demás** (autoaislamiento) hasta:

- Que no haya **tenido fiebre**, sin haber tomado medicamentos para reducir la fiebre, durante 1 día completo (24 horas). Y...
- Que sus otros síntomas hayan mejorado. Por ejemplo, la tos o respiración han mejorado. Y...
- Que hayan transcurrido al menos 10 días desde que comenzaron sus síntomas. (Si un médico le ha dicho que tiene un sistema inmunitario débil, espere 20 días).

Si no tiene síntomas: Quédese en casa y manténgase alejado de otras personas (autoaislamiento) hasta que hayan pasado al menos 10 días desde la fecha de la primera prueba de detección de la COVID-19 con resultados positivos. Si tiene un sistema inmunitario débil, autoáirolese por 20 días.

Durante este período:

- Permanezca en su habitación, incluso para comer. Si es posible, use su propio baño.
- Manténgase alejado de las otras personas en su casa. No abrace, bese ni le dé la mano a nadie. No permita visitas.
- No vaya al trabajo, a la escuela ni a ningún otro lado.

Limpie las superficies de “alto contacto” con frecuencia (picaportes, mesadas, manijas, etc.).

Utilice limpiadores en aerosol o toallitas desinfectantes para la limpieza en el hogar. Para ver una lista completa de artículos de limpieza, visite el sitio web de la EPA: <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2-covid-19>.

- Cúbrase la boca y la nariz con una mascarilla u otro tipo de cubrebocas para evitar la propagación de gérmenes.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón.
- Las personas responsables de brindar cuidados que se encuentren en los siguientes grupos están en riesgo de presentar enfermedades graves debido a la COVID-19:
 - Personas de 65 años o más.
 - Personas que viven en una residencia para el adulto mayor o en un centro de cuidados a largo plazo.
 - Personas que padecen una enfermedad crónica (una enfermedad pulmonar, cardíaca, renal, hepática o autoinmunitaria, cáncer o diabetes).

- Personas que tienen un sistema inmunitario debilitado, incluidos los siguientes casos:
 - Personas que reciben tratamiento contra el cáncer.
 - Personas que toman medicamentos que debilitan el sistema inmunitario, como los corticosteroides.
 - Personas que recibieron un trasplante de médula ósea o de órganos.
 - Personas con inmunodeficiencia.
 - Personas con VIH o sida con un control deficiente.
 - Personas obesas (con un índice de masa corporal de 40 o más).
 - Personas que fuman regularmente.
- Los cuidadores deben usar guantes mientras lavan los platos, manipulan la ropa para lavar y limpian los dormitorios y los baños.
- Lave y seque la ropa con mucha precaución. No sacuda la ropa sucia y use la función de temperatura más alta para el agua.
- Si tiene un sistema inmunitario debilitado, pregunte a su médico sobre otras medidas que debería de tomar.
- Para ver más sugerencias, visite <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/10Things-spanish.pdf>.

No debe regresar al trabajo hasta que cumpla con las directrices mencionadas arriba para finalizar su aislamiento en casa. No es necesario que repita la prueba de COVID-19 antes de regresar a trabajar; los estudios muestran que no propagará el virus si han pasado al menos 10 días desde que sus síntomas comenzaron (o 20 días, si tiene un sistema inmunológico débil).

Los empleadores: Este documento equivale a una notificación oficial de las directrices médicas del empleado para regresar al trabajo. Deben cumplir con las directrices mencionadas arriba antes de volver al trabajo.

¿Cómo debo cuidarme?

1. **Descanse bastante. Beba abundante líquido** (a menos que el médico le haya indicado lo contrario).
2. **Tome Tylenol (acetaminofén) para controlar la fiebre o el dolor.** Si tiene problemas hepáticos o renales, consulte a su médico de cabecera sobre si puede tomar Tylenol.

Tome una de las dos siguientes:

- 650 mg (dos pastillas de 325 mg) cada 4 a 6 horas, *o*
- 1000 mg (dos pastillas de 500 mg) cada 8 horas, según sea necesario.
- **Nota:** No tome más de 3000 mg por día. El acetaminofén se encuentra en varios medicamentos, tanto recetados como de venta libre. Lea todas las etiquetas para asegurarse de no tomar medicamentos en exceso.

En el caso de niños, revise el frasco de Tylenol para ver la dosis correcta (según su edad y peso).

3. **Si tiene otros problemas de salud (cáncer, insuficiencia cardíaca, insuficiencia renal grave o un trasplante de órgano):** Llame a su clínica de especialidades médicas, si no se siente bien en un plazo de dos días.
4. **Sepa cuándo debe llamar al 911:** Entre las señales de alarma de emergencia, se encuentran los siguientes:
 - Dificultad para respirar o falta de aire.
 - Dolor o presión continua en el pecho
 - Una confusión que no haya sentido anteriormente o dificultad para despertarse.
 - Rostro o labios morados

¿Dónde puedo obtener más información?

- M Health Fairview: www.mhealthfairview.org/covid19/
Información básica de coronavirus:
<https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/materials/spanish.html>
- ¿Qué debe hacer si está enfermo?: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>
- Terminar con el aislamiento en casa: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-in-home-patients.html
Cuidar a alguien con COVID-19: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>
- Ensayos clínicos de la Universidad de Minnesota (estudios de investigación sobre la COVID-19): clinicalaffairs.umn.edu/umn-clinical-trials

English Translation

This letter provides a written record that you were tested for COVID-19. Your result was **positive**. This means you have COVID-19 (coronavirus).

How can I protect others?

If you have symptoms, **stay home and away from others** (self-isolate) until:

- You've had **no fever**—and no medicine that reduces fever—for 1 full day (24 hours).
And...
- Your other symptoms have gotten better. For example, your cough or breathing has improved. *And...*

- At least 10 days have passed since your symptoms started. (If you've been told by a doctor that you have a weak immune system, wait 20 days.)

If you don't have symptoms: Stay home and away from others (self-isolate) until at least 10 days have passed since your first positive COVID-19 test. If you have a weak immune system, please self-isolate for 20 days.

During this time:

- Stay in your own room, including for meals. Use your own bathroom if you can.
- Stay away from others in your home. No hugging, kissing or shaking hands. No visitors.
- Don't go to work, school or anywhere else.
- Clean "high touch" surfaces often (doorknobs, counters, handles, etc.). Use a household cleaning spray or wipes. You'll find a full list on the EPA website at www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2.
- Cover your mouth and nose with a mask or other face covering to avoid spreading germs.
- Wash your hands and face often with soap and water.
- Caregivers in these groups are at risk for severe illness due to COVID-19:
 - People 65 years and older
 - People who live in a nursing home or long-term care facility
 - People with chronic disease (lung, heart, cancer, diabetes, kidney, liver, immunologic)
 - People who have a weakened immune system, including those who:
 - Are in cancer treatment
 - Take medicine that weakens the immune system, such as corticosteroids
 - Had a bone marrow or organ transplant
 - Have an immune deficiency
 - Have poorly controlled HIV or AIDS
 - Are obese (body mass index of 40 or higher)
 - Smoke regularly
- Caregivers should wear gloves while washing dishes, handling laundry and cleaning bedrooms and bathrooms.
- Wash and dry laundry with special caution. Don't shake dirty laundry, and use the warmest water setting you can.
- If you have a weakened immune system, ask your doctor about other actions you should take.
- For more tips, go to www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/10Things.pdf.

You should not go back to work until you meet the guidelines above for ending your home isolation. You don't need to be retested for COVID-19 before going back to work—studies show that you won't spread the virus if it's been at least 10 days since your symptoms started (or 20 days, if you have a weak immune system).

Employers: This document serves as formal notice of your employee's medical guidelines for going back to work. They must meet the above guidelines before going back to work in person.

How can I take care of myself?

1. Get lots of rest. Drink extra fluids (unless a doctor has told you not to).

2. Take Tylenol (acetaminophen) for fever or pain. If you have liver or kidney problems, ask your family doctor if it's okay to take Tylenol.

Take either:

- 650 mg (two 325 mg pills) every 4 to 6 hours, *or...*
- 1,000 mg (two 500 mg pills) every 8 hours as needed.
- **Note:** Don't take more than 3,000 mg in one day. Acetaminophen is found in many medicines (both prescribed and over-the-counter medicines). Read all labels to be sure you don't take too much.

For children, check the Tylenol bottle for the right dose (based on their age or weight).

3. If you have other health problems (like cancer, heart failure, an organ transplant or severe kidney disease): Call your specialty clinic if you don't feel better in the next 2 days.

4. Know when to call 911: Emergency warning signs include:

- Trouble breathing or shortness of breath
- Pain or pressure in the chest that doesn't go away
- Feeling confused like you haven't felt before, or not being able to wake up
- Bluish-colored lips or face

Where can I get more information?

- M Health Fairview: www.mhealthfairview.org/covid19/
- Coronavirus Basics: www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/basics.html
- What to Do If You're Sick: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/steps-when-sick.html
- Ending Home Isolation: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-in-home-patients.html
- Caring for Someone with COVID-19: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html
- University of Minnesota clinical trials (COVID-19 research studies): clinicalaffairs.umn.edu/umn-clinical-trials