



[Date]

[Patient Name:]

Esta carta provee un registro escrito de que usted fue examinado para detectar si padece de la COVID-19 (coronavirus). Su resultado fue **no concluyente**, lo que significa que **no podemos** afirmar si el resultado es positivo o negativo. Esto sucede en un número reducido de pacientes que se realizan la prueba. Este resultado **no** significa que usted tenga mayores o menores probabilidades de obtener un resultado positivo en el futuro.

Los síntomas de la COVID-19 incluyen tos, fiebre y dificultades para respirar. Otros síntomas pueden incluir dolores de cabeza, musculares, escalofríos, dolor de garganta, nariz tapada o secreción nasal, profunda sensación de cansancio, diarrea (heces blandas), pérdida del olfato o gusto, dolor abdominal, náusea o vómitos (sentirse indispuesto o vomitar).

¿Qué debo hacer?

Si **no tiene** síntomas, pero le dijeron que debe realizarse la prueba, contacte al lugar de donde se le comunicó que debe realizarse la prueba. Pregunte si debe realizarse otra prueba. Si necesita realizarse otro examen, le reprogramarán la prueba o usted puede llamar al 612-336-2690.

Si se le realizó una prueba porque tiene o tuvo síntomas de la COVID-19:

1. Llame al 612-336-2690 para programar otra prueba.
2. **Debe suponer que tiene la enfermedad.** Quédese en casa y manténgase alejado de otras personas (autoaislamiento) hasta que:
 - **no tenga fiebre**, sin haber tomado medicamentos para reducir la fiebre, durante 1 día completo (24 horas); **Y...**
 - sus otros síntomas se hayan aliviado. Por ejemplo, la tos o respiración han mejorado. **Y...**
 - 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).
3. 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 abraza, bese ni dé la mano. No permita visitas.
 - No vaya al trabajo, a la escuela ni a ningún otro lado.
 - Limpie las superficies de “alto contacto” con frecuencia (perillas, encimeras, 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 Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (EPA): www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2.





A collaboration among the University of Minnesota,
University of Minnesota Physicians and Fairview Health Services

- Cúbrase la boca y la nariz con una mascarilla u otro tipo de cubrebocas para evitar la propagación de gérmenes.
- Lávese las manos frecuentemente 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 (enfermedad pulmonar, cardíaca, renal, hepática, inmunológica, cáncer, 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, consulte 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 volver al trabajo hasta que cumpla con las directrices mencionadas anteriormente para finalizar su aislamiento en casa. Debe cumplir con estas junto con cualquier otra directriz que tenga su empleador.

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 físicamente al trabajo.

¿Cómo debo cuidarme?





A collaboration among the University of Minnesota,
University of Minnesota Physicians and Fairview Health Services

1. **Haga bastante reposo. 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 mejor en un plazo de dos días.
4. **Sepa cuándo debe llamar al 911:** Entre las señales de alarma de emergencia, se encuentran las siguientes:
 - dificultades 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 acerca del 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>
- El final del aislamiento en el hogar: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-in-home-patients.html
- Los cuidados para una persona 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): <https://clinicalaffairs.umn.edu/umn-clinical-trials>





English Translation

This letter is a written record that you were tested for COVID-19 (coronavirus). Your result was **inconclusive**. This means we **don't** know if you have a positive or negative result. This happens in a small number of patients who get tested. This result does **not** mean you are more or less likely to have a positive test in the future.

Symptoms of COVID-19 include cough, fever and breathing trouble. Other symptoms may include headaches, body aches, chills, sore throat, stuffy or runny nose, feeling very tired, diarrhea (loose poop), loss of taste or smell, belly pain, and nausea or vomiting (feeling sick to your stomach or throwing up).

What should I do?

If you **didn't** have symptoms but were told to be tested, you should contact the location that asked you to be tested. Ask them if you need to be tested again. If you still need to be tested, they will either re-schedule the test or you can call 612-336-2690.

If you were tested because you have or had COVID-19 symptoms:

4. Call 612-336-2690 to schedule another test.
5. **Assume you have the virus.** 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.)
6. 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 should meet these along with any other guidelines that your employer has.

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?

5. **Get lots of rest. Drink extra fluids** (unless a doctor has told you not to).
6. **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.





A collaboration among the University of Minnesota,
University of Minnesota Physicians and Fairview Health Services

- **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).

7. **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.
8. **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

