



Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)



Kit de herramientas provisional para las comunicaciones relativas al rastreo de contactos del COVID-19 para departamentos de salud

Actualizado 12 de Jul. de 2020

[Imprimir](#)

Esta página se actualizará a medida que se disponga de nuevos recursos.

Mensaje principal

Todos tenemos que trabajar juntos con los departamentos de salud para ayudar a desacelerar la propagación del COVID-19. El rastreo de contactos y la autocuarentena de las personas con COVID-19 y los contactos cercanos son esenciales para ayudar a desacelerar la transmisión del COVID-19 en nuestras comunidades.

En los mensajes de este kit de herramientas se usa el término "COVID-19", pero quizás usted desee cambiarlo por "coronavirus" si ese es el término utilizado con mayor frecuencia en su comunidad.

Ejemplos de mensajes para el mercadeo o marketing enfocado en la salud

Considere crear mensajes promocionales para incorporarlos en sus comunicaciones con la comunidad. A continuación, se incluyen algunos ejemplos.

- Responda la llamada para desacelerar la propagación.*
- Ya que hemos trabajado juntos para aplanar la curva, es hora de desacelerar la propagación del COVID-19.
- Anulemos el COVID-19.
- Elija ser parte de la solución: desacelere la propagación.

* Crédito: [Esfuerzos colaborativos para el rastreo comunitario de Massachusetts](#) [↗](#)

Puntos para destacar

- **Mensajes generales**

- Todos tenemos que trabajar juntos con el personal de los departamentos de salud para desacelerar la propagación del COVID-19.
 - Ya que hemos trabajado juntos para aplanar la curva, es hora de desacelerar la propagación del COVID-19.
 - Sea parte de la solución para desacelerar la propagación.
 - Ayude a su departamento de salud a desacelerar la transmisión en su comunidad.
- Con sus acciones todos estamos más seguros. Los trabajadores de salud pública están aquí para ayudar a desacelerar la propagación del COVID-19.

- **Mensajes para las personas que han sido diagnosticadas con COVID-19**

- Si a usted le han diagnosticado COVID-19, un empleado (investigador de caso) del departamento de salud podría llamarlo para verificar cómo está su salud, hablar sobre las personas con las que usted tuvo contacto, y pedirle que se quede en casa para autoaislarse.
 - A menos que usted dé su permiso, su nombre no será revelado a las personas con las que estuvo en contacto, aun si lo preguntan.
 - El departamento de salud le pedirá que se quede en casa y que se **autoaísle**.
 - Autoaislarse significa quedarse en casa en una habitación específica, separado de las otras personas y las mascotas, y usar un baño aparte, si es posible.
 - Autoaislarse es esencial para proteger a quienes viven con usted y también a su comunidad.
 - Autoaislarse ayuda a desacelerar la propagación del COVID-19 y puede ayudar a mantener sanos a sus amigos y vecinos.
 - Si necesita apoyo o asistencia mientras se autoaísle, su departamento de salud u organizaciones comunitarias tal vez puedan brindarle ayuda.
 - Busque atención médica si sus síntomas empeoran. Los síntomas graves incluyen dificultad para respirar, dolor o presión persistentes en el pecho, confusión, incapacidad para despertarse o permanecer despierto, o los labios o la cara azulados.

- **Mensajes para los contactos cercanos** de alguien con COVID-19

- Si ha tenido contacto cercano con alguien con COVID-19, un empleado del departamento de salud (un rastreador de contactos) podría llamarlo para informarle que ha estado expuesto. El departamento de salud le pedirá que se quede en casa y que se ponga en cuarentena.
 - Contacto cercano significa que estuvo dentro de una distancia de 6 pies, o 2 metros, de una persona con COVID-19 por al menos 15 minutos.
 - Usted deberá quedarse en casa y ponerse en cuarentena por 14 días a partir del día más reciente en el que posiblemente estuvo expuesto al COVID-19. El rastreador de contactos le informará las fechas de su autocuarentena.
 - Autocuarentena significa quedarse en casa, monitorearse y mantener

el distanciamiento social (al menos 6 pies, o 2 metros, de distancia de los demás en todo momento). Debe permanecer en una habitación específica, separado de las otras personas no expuestas y de las mascotas en su casa, y usar un baño aparte, si es posible.

- Si es necesario estar cerca de otras personas o animales dentro o fuera de la casa, use una cubierta de tela para la cara. Esto ayudará a proteger a las personas que estén a su alrededor.
- Si necesita apoyo o asistencia con la autocuarentena, su departamento de salud u organizaciones comunitarias tal vez puedan brindarle ayuda.
- La autocuarentena ayuda a desacelerar la propagación del COVID-19 y puede ayudar a mantener sanos a sus amigos y vecinos.
- Debe monitorearse en busca de síntomas del COVID-19 y notificar a su departamento de salud si los presenta. Busque atención médica si sus síntomas empeoran. Los síntomas graves incluyen dificultad para respirar, dolor o presión persistentes en el pecho, confusión, incapacidad para despertarse o permanecer despierto, o los labios o la cara azulados.

- **Medidas clave**

- *Conteste el teléfono cuando su departamento de salud llame.*
 - *Siga las indicaciones del departamento de salud.*
 - Notifique a un médico u otro proveedor de atención médica si se enferma.
 - Llame a un médico u otro proveedor de atención médica si empieza a sentirse enfermo y no le han hecho la prueba de detección del COVID-19.
 - Si ha estado en contacto cercano con alguien con COVID-19, debe quedarse en casa y ponerse en cuarentena por 14 días a partir del día más reciente en el que posiblemente estuvo expuesto a esta enfermedad. Monitoréese y mantenga el distanciamiento social (al menos 6 pies de distancia de los demás) en todo momento.
 - Si se enferma, avíseles a quienes recientemente hayan tenido contacto cercano con usted.
 - Sepa cuáles síntomas significan que necesita ir al hospital inmediatamente.
 - Busque atención médica si sus síntomas empeoran. Los síntomas graves incluyen dificultad para respirar, dolor o presión persistentes en el pecho, confusión, incapacidad para despertarse o permanecer despierto, o los labios o la cara azulados.
- **En conclusión:** Optar por ayudar a su departamento de salud en la lucha contra el COVID-19 los mantiene seguros a usted, a su familia y a su comunidad.
 - **Mensajes en torno al estigma (prejuicios)**
 - Las personas pueden combatir el estigma brindando apoyo social en situaciones donde uno note que está ocurriendo.
 - El estigma afecta la [salud mental](#) emocional de los grupos estigmatizados y de las comunidades donde viven.
 - Poner fin al estigma es importante para que las comunidades y sus miembros sean resilientes. Vea [recursos sobre salud mental y cómo sobrellevar la situación durante la pandemia del COVID-19](#).

- Todos pueden ayudar a ponerle fin al estigma relacionado con el COVID-19 al [informarse](#) y compartir la información con otras personas de su comunidad.

Ejemplos de anuncios de servicio público





15 segundos

El *[insertar el nombre del departamento de salud]* está trabajando duro para desacelerar la propagación del COVID-19. Si estuvo expuesto, lo llamaremos y pediremos que se ponga en cuarentena en casa según cuándo se expuso. Ayúdenos a desacelerar la transmisión **responda la llamada para contenerlo**.

30 segundos

El *[insertar el nombre del departamento de salud]* está trabajando duro para desacelerar la propagación del COVID-19. Si estuvo expuesto al COVID-19, lo llamaremos para avisarle. Debe ponerse en cuarentena en su casa y seguir nuestras instrucciones. Elegir ayudarnos en la lucha contra el COVID-19 los mantiene seguros a usted, su familia y su comunidad. Ayúdenos a desacelerar la transmisión **responda la llamada para contenerlo**. Para obtener más información, visite *[insertar URL]*. Este es un mensaje de *[insertar el nombre del departamento de salud]*.

Anuncios de servicio público sobre el COVID-19 adicionales

- Medidas preventivas cotidianas contra el COVID-19
 - [Inglés](#) 
 - [Español](#)
- Preparación para el COVID-19
 - [Inglés](#) 
 - [Español](#)
- Limpiar y desinfectar las superficies
 - [Inglés](#) 
 - [Español](#) 

Ejemplos de gráficos

EL RASTREO DE CONTACTOS DESACELERA LA PROPAGACIÓN DEL COVID-19

Descargue la imagen

Departamento de salud

Conteste la llamada



1200×1200

Download the image

- Spanish [JPG - 172 KB]
- English [JPG - 163 KB]



1200×675

Download the image

- Spanish [JPG - 130 KB]
- English [JPG - 121 KB]



1200×1200

Download the image

- Spanish [JPG - 163 KB]
- English [PNG - 134 KB]



1200×675

Download the image

- Spanish [JPG - 125 KB]
- English [PNG - 181 KB]

Ejemplo de contenido para medios sociales

Twitter

- Podemos trabajar juntos para ayudar a desacelerar la propagación del #COVID19. Puedes contribuir atendiendo el teléfono si el departamento de salud te llama y poniéndote en cuarentena si estás enfermo o estuviste expuesto. Más información: *[insertar el enlace]*.
- Puedes ayudar a tu departamento de salud en la lucha contra el #COVID19 para mantenerte seguro a ti, tu familia y comunidad. Responde la llamada para desacelerar la propagación.
- Si tuviste contacto cercano con alguien con #COVID19, podrían llamarte del *[insertar el nombre del departamento de salud]* para avisarte que estuviste expuesto y pedirte que te quedes en casa en cuarentena. Responde la llamada para desacelerar la propagación.
- Si un rastreador de contactos se comunica contigo y dice que estuviste expuesto al #COVID19, planea ponerte en cuarentena por 14 días. Quédate en casa, en un cuarto separado de las otras personas no expuestas y mascotas, y usa un baño aparte si es posible.
- El rastreo de contactos es esencial para desacelerar la propagación del #COVID19. Toda información recolectada por trabajadores de salud pública es confidencial. Infórmate sobre cómo los rastreadores de contactos trabajarán contigo para ayudar a desacelerarla *[insertar el enlace]*.
- El rastreo de contactos es esencial para desacelerar la propagación del #COVID19. Si tienes COVID-19, los trabajadores de salud pública no revelarán tu identidad a tus contactos cercanos, aunque pregunten. Ayúdanos a desacelerar la propagación del COVID-19.
- Si tienes #COVID19, podrían llamarte del *[insertar el nombre del departamento de salud]* para saber de tu salud, hablar sobre las personas con las que tuviste contacto y pedirte que te quedes en casa para autoaislarte. Responde la llamada para desacelerar la propagación.

Facebook

- Podemos trabajar juntos para ayudar a desacelerar la propagación del COVID-19. Si estuviste expuesto a alguien con COVID-19, te llamaremos y pediremos que te pongas en cuarentena en casa por al menos 14 días, a partir del día en que ocurrió la exposición. Pon de tu parte para mantener a tu familia y comunidad seguras: contesta la llamada para desacelerar la propagación.
- Si tuviste contacto cercano con una persona con COVID-19, alguien del *[insertar el nombre del departamento de salud]* podría llamarte para avisarte que estuviste expuesto y pedirte que te quedes en casa en cuarentena. Quedarte en casa los ayuda a ti y a tu familia y comunidad a mantenerse seguros. Elige ser parte de la solución y ayúdanos a desacelerar la propagación del COVID-19.
- Si tienes COVID-19, alguien del *[insertar el nombre del departamento de salud]* podría llamarte para saber de tu salud, hablar sobre las personas con las que tuviste contacto y pedirte que te quedes en casa para autoaislarte. Esta información se recolecta con fines de salud solamente y no será compartida con ninguna otra agencia, como la policía o los agentes de inmigración u otras autoridades. No revelaremos tu nombre a quienes hayan estado en contacto contigo, a menos que tú

nos des permiso. Pon de tu parte para mantener a tu familia y comunidad seguras del COVID-19: contesta la llamada para desacelerar la propagación.

- Si tienes COVID-19, planea autoaislarte por 14 días. Autoaislarse significa quedarse en casa, en un cuarto separado de las otras personas y las mascotas, y usar un baño aparte, si es posible. Autoaislarse es esencial para proteger a quienes vivan contigo y también a tu comunidad. Si necesitas apoyo o asistencia mientras estás autoaislado, quizás podamos ayudarte. Elige ser parte de la solución y ayúdanos a desacelerar la propagación del COVID-19.
- Si tuviste contacto cercano con una persona con COVID-19, un empleado del [insertar el nombre del departamento de salud] podría llamarte para avisarte que estuviste expuesto y pedirte que te quedes en casa en cuarentena. Elige ser parte de la solución y ayúdanos a desacelerar la propagación del COVID-19

Preguntas y respuestas

¿Qué información ustedes compartirán con las personas con las que tuve contacto cercano?

Solo vamos a notificarles a sus contactos cercanos que ellos podrían haber estado expuestos al COVID-19. No revelaremos su nombre a quienes hayan tenido contacto con usted, a menos que usted nos dé permiso.

Me siento bien. ¿Por qué debo quedarme en casa?

Las personas con COVID-19 todavía pueden transmitir el virus, aunque no tengan síntomas. Si tuvo contacto cercano con alguien que tenía COVID-19, es esencial que se quede en casa por 14 días, a partir del último día en que estuvo en contacto cercano con esa persona. Quedarse en casa y mantenerse a una distancia (de al menos 6 pies o 2 metros) de los demás en todo momento ayuda a su departamento de salud a mantenerlos seguros a usted, su familia y su comunidad en la lucha contra el COVID-19.

¿Qué debo hacer si me siento enfermo?

Si se enferma, avíseles a sus familiares y amigos con los que haya tenido contacto cercano recientemente. Avísele a toda persona con la que haya estado dentro de una distancia de 6 pies o 2 metros por 15 minutos o más en los dos días anteriores a haber comenzado a tener síntomas del COVID-19. Busque atención de emergencia si tiene dificultad para respirar, dolor o presión persistentes en el pecho, confusión, incapacidad para despertarse o permanecer despierto, o los labios o la cara azulados.

Consideraciones adicionales


Para garantizar la participación y confianza de la comunidad, los departamentos de salud deben estar preparados para responder algunas de las siguientes preguntas con base en las políticas y recursos específicos de su jurisdicción. Por favor adapte estos mensajes según corresponda.

- **¿Cómo puedo estar seguro de que la información sobre mi salud está protegida?**

- ¿Cómo se utilizará mi información?
- ¿Por cuánto tiempo se guardará y protegerá la información sobre mi salud?
- ¿El departamento de salud compartirá la información con otros?
- ¿Cómo sabré que la persona que está llamando es del departamento de salud?
- ¿Qué opciones u oportunidades para ponerse en cuarentena y aislarse tienen las personas que no pueden hacerlo en su casa?
- Si necesito ayuda para autoaislarme y para ponerme en cuarentena, ¿qué servicios se ofrecen?
- ¿Qué asistencia financiera hay para las personas a las que se les pida quedarse en casa, pero que no puedan trabajar desde allí o no tengan días de permiso o licencia por enfermedad?

Recursos adicionales



Si está enfermo, prevenga la propagación del COVID-19 
[2 pages]

Idiomas adicionales:
 Amárico  | Árabe  |
 Birmano  | Dari  |
 Farsi  | Francés  |
 Creole haitiano  |
 Karen  | Kinyarwanda 
 | Coreano  |
 Nepalés  | Pastún  |
 Portugués  | Ruso 
 | Chino simplificado  |
 Somalí  | Español  |
 Suajili  | Tagalo  |
 Tigríña  | Tailandés 
 | Ucraniano  |
 Vietnamita 

Guidance for Large or Extended Families Living in the Same Household

Older adults and people of any age who have serious underlying medical conditions are at higher risk for severe illness from coronavirus disease 2019 (COVID-19). If your household includes people at higher risk, there are steps you can take to help protect them. This information may help you protect those who are most vulnerable in your household.

This document explains how to:

- Protect the household when you leave for work
- Protect household members at risk for severe illness
- Protect children and others from getting sick
- Protect household members who are sick
- Protect household members who are sick
- Get sick together and test a sick household member

How to protect the household when you must leave the house
Don't leave the household unless absolutely necessary. For example, only leave if you must go to work, the grocery store, pharmacy, or medical appointments that cannot be delayed. Don't leave for leisure or for people with serious health conditions. Consider one or two family members who are at higher risk for severe illness from COVID-19 to do the needed errands. If you must leave the household, follow these steps:

- Avoid crowds, including mass gatherings of any size.
- Keep at least 6 feet away from other people.
- Don't touch frequently touched surfaces in public areas, such as elevator buttons and handrails.
- Don't use public transportation, such as the train or bus, if possible. If you must use public transportation:
 - Maintain 6 feet of distance from other passengers as much as possible.
 - Wash your hands at the next available station or provide the hand sanitizer.
- Wash your hands at the next available station or provide the hand sanitizer.
- Don't ride in a car with members of different households.
- Wear a cloth face covering to help slow the spread of COVID-19.
 - Cloth face coverings help reduce the spread of germs in the air. They are most effective when worn in crowded settings or in close contact with others. Cloth face coverings are not a substitute for other measures to prevent the spread of germs, such as staying home when you are sick, wearing a mask, and washing your hands.

 [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

Guía para las familias grandes o extendidas que viven en el mismo hogar 🇺🇸

Idiomas adicionales:
 Amárico pdf icon 🇺🇸 |
 Árabe 🇺🇸 | Birmano 🇺🇸 |
 Dari 🇺🇸 | Farsi 🇺🇸 |
 Francés 🇺🇸 | Creole haitiano 🇺🇸 | Karen 🇺🇸 |
 Kinyarwanda 🇺🇸 |
 Coreano 🇺🇸 | Nepalés 🇺🇸 |
 Pastún 🇺🇸 | Portugués 🇺🇸 |
 Ruso 🇺🇸 | Chino simplificado 🇺🇸 |
 Somalí 🇺🇸 | Español 🇺🇸 |
 Suajili 🇺🇸 | Tagalo 🇺🇸 | Tigríña 🇺🇸 |
 Tailandés 🇺🇸 |
 Ucraniano 🇺🇸 |
 Vietnamita 🇺🇸

Stop the Spread of Germs

Help prevent the spread of respiratory diseases like COVID-19.

6 ft
Stay at least 6 feet (about 2 arm lengths) from other people.

Cover your cough or sneeze with a tissue. Use throwaway tissues in the trash and wash your hands.


When in public, wear a mask over your nose and mouth.

Do not touch your eyes, nose, and mouth.

Clean and disinfect frequently touched objects and surfaces.

Stay home when you are sick, except to get medical care.

Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds.

 [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

Detenga la propagación de los microbios 🇺🇸

Idiomas adicionales:
Español 🇺🇸

10 things you can do to manage your COVID-19 symptoms at home

If you have possible or confirmed COVID-19:

- Stay home from work and school. And stay away from others in the home. If you must go out, avoid using any kind of public transportation, ride-sharing, or taxis.
- Isolate your symptoms nearby. If your symptoms get worse, call your healthcare provider immediately.
- Get rest and stay hydrated.
- If you have a medical appointment, call the healthcare provider ahead of time and tell them that you have or may have COVID-19.
- For medical appointments, call to ask whether the clinic personnel that you meet with may have COVID-19.
- Cover your cough and sneeze with a tissue or the inside of your elbow.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds or use your hands with an alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.
- As much as possible, limit a sick person's contact with other people in your home. Also, you should use separate bathrooms, if available. If you must be around other people in your home, wear a mask.
- Avoid sharing personal items with other people in your household, like dishes, towels, and bedding.
- Clean all surfaces that are touched often, like counters, tables, and furniture, with household cleaning sprays or wipes according to the label directions.

 [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

10 cosas que puede hacer para manejar el COVID-19 en casa 🇺🇸

Idiomas adicionales:
 Chino 🇺🇸 | Coreano 🇺🇸 |
 Español 🇺🇸 | Vietnamita 🇺🇸 |
 Amárico 🇺🇸 |
 Árabe 🇺🇸 | Birmano 🇺🇸 |
 Dari 🇺🇸 | Farsi 🇺🇸 |
 Francés 🇺🇸 | Creole haitiano 🇺🇸 |
 Karen 🇺🇸 |
 Kinyarwanda 🇺🇸 |
 Nepalés 🇺🇸 | Pastún 🇺🇸 |
 Portugués 🇺🇸 | Ruso 🇺🇸 |
 Somalí 🇺🇸 | Suajili 🇺🇸 |
 Tagalo 🇺🇸 | Tigríña 🇺🇸 |
 Ucraniano 🇺🇸

Symptoms of Coronavirus (COVID-19)

Know the symptoms of COVID-19, which can include the following:

Symptoms can range from mild to severe illness, and appear 2-14 days after you are exposed to the virus that causes COVID-19.

Seek medical care immediately if someone has emergency warning signs of COVID-19.

- Trouble breathing
- Persistent pain or pressure in the chest
- New confusion
- Inability to wake or stay awake
- Bluish lips or face

This list is not all possible symptoms. Please call your healthcare provider for any other symptoms that are severe or concerning to you.

[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

Síntomas de la enfermedad del coronavirus (COVID-19)

Idiomas adicionales:

Amárico | Árabe | Birmano | Dari | Farsi | Francés | Creole haitiano | Karen | Coreano | Kinyarwanda | Kunama | Nepali | Oromo | Pastún | Portugués | Ruso | Chino simplificado | Somali | Español | Suajili | Tagalo | Tailandés | Tigrña | Ucraniano | Vietnamita

Important Information About Your Cloth Face Coverings

As COVID-19 continues to spread within the United States, CDC has recommended additional measures to prevent the spread of SARS-CoV-2, the virus that causes COVID-19, in the context of community transmission. CDC recommends that you:

- Stay at home as much as possible
- Practice social distancing (maintaining at least 6 feet away from others)
- Wash your hands often

In addition, CDC also recommends that everyone wear cloth face coverings when leaving their homes, regardless of whether they have fever or symptoms of COVID-19. This is because of evidence that people with COVID-19 can spread the disease, even when they don't have any symptoms. Cloth face coverings should not be placed on young children under age 2, anyone who has trouble breathing, or is unconscious, incapacitated, or otherwise unable to remove the mask without assistance.

How cloth face coverings work

Cloth face coverings prevent the person wearing the mask from spreading respiratory droplets when talking, sneezing, or coughing. If everyone wears a cloth face covering when out in public, such as going to the grocery store, the cloth of exposure to SARS-CoV-2 is cut in half for the community. Since people may spread the virus before symptoms start, or even if people never have symptoms, wearing a cloth face covering may prevent others' exposures. Cloth coverings worn by others may prevent you from getting the virus from people carrying the virus.

General considerations for the use of cloth face coverings

When using a cloth face covering, make sure:

- The mouth and nose are fully covered
- The covering fits snugly against the sides of the face so there are no gaps
- You do not have any difficulty breathing while wearing the cloth face covering
- The cloth face covering can be held in place without the need for additional ties or prevent slipping

Wash your cloth face covering after each use and avoid touching the outside of the face covering when it is completely dry.

For more information, go to <https://www.hhs.gov/nih/newsroom/stories/2020/may28-cdc-recommends-giving-children-to-wear-cloth-face-coverings>

[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

Important Information About Your Cloth Face Coverings

Additional Languages: Spanish

Más información

[Estafas con mensajes de texto de rastreo de contacto por COVID-19](#)

Última actualización 12 de Jul. de 2020

Fuente del contenido: National Center for Immunization and Respiratory Diseases (NCIRD), Division of Viral Diseases