

## Guía de cuarentena domiciliaria para contactos cercanos a la enfermedad de coronavirus 2019 (COVID-19)

Esta guía es para personas que estuvieron en contacto cercano con alguien con la enfermedad de Coronavirus 2019.

*Si usted es un trabajador de atención médica o un trabajador de primeros auxilios, consulte la guía de su empleador.*

### ¿Por qué me piden que me ponga en cuarentena?

Usted ha estado en contacto cercano con alguien que tiene la enfermedad de Coronavirus 2019 (COVID-19) y, aunque se siente bien ahora, es posible que también este infectado. Los síntomas se pueden mostrar entre 2 a 14 días, y es posible que no podemos saber hasta los 14 días si está infectado o no.

Se le ha pedido que se ponga en cuarentena (separado de los demás) en caso de que esté infectado para que no le transmita la infección a nadie más. Puede resultar que no esté infectado, pero es demasiado pronto para saberlo.

### ¿Cuánto tiempo necesito estar en cuarentena?

Debe permanecer en cuarentena por 14 días desde la última vez que tuvo contacto cercano con la persona con COVID-19. La persona que tiene COVID-19 debe aislarse en casa, en una habitación separada.

**Si continúa viviendo o cuidando a la persona con COVID-19, la guía de cuarentena es la siguiente:**

- Su cuarentena terminará 14 días después de que el hogar comenzó a seguir las restricciones de cuarentena domésticas que se enumeran a continuación.
- Si hay contacto cercano con una persona con COVID-19 (estar dentro de 6 pies por más de 10 minutos o tocar fluidos corporales / secreciones sin usar las precauciones apropiadas), el período de cuarentena de 14 días tendrá que empezar de nuevo. Los fluidos / secreciones corporales incluyen sudor, saliva, flema, mucosidad nasal, vómitos, orina o diarrea.
- Si no puede evitar el contacto cercano, debe permanecer en cuarentena durante 14 días después de que la persona con COVID-19 se le dijo que estaba "autorizada" para parar su propio aislamiento. Es probable que esto sea al menos 21 días.

### ¿Cuáles son las restricciones?

Para evitar que pueda propagar COVID-19 a personas que no están infectadas, debe restringir las actividades y limitar todos los movimientos que puedan ponerlo en contacto con otras personas durante el período de cuarentena.

1. Quédese en casa. No vaya al trabajo, la escuela o las áreas públicas. Puede dejar su cuarentena solo para obtener la atención médica necesaria.
2. No permita visitas.
3. Separarse de los demás en su hogar (a menos que también estén en cuarentena).
  - Quédese en una habitación específica, lejos de otras personas en su hogar. Es muy importante mantenerse alejado de las personas que corren un alto riesgo de enfermedad grave. Esto incluye personas mayores de 65 años, embarazadas o con enfermedades crónicas. Considere diferentes arreglos de vivienda para personas de alto riesgo.
  - Use un baño separado, si está disponible.
  - Trate de mantenerse al menos a 6 pies de distancia de los demás. Use mascarilla / cubierta facial si está en la misma habitación que los demás.
  - No toque mascotas u otros animales.
  - No prepare ni sirva comida a otros. No coma con miembros del hogar que no estén en cuarentena.
  - Evite cuidar a los niños si es posible.

## Guía de cuarentena domiciliaria para contactos cercanos a la enfermedad de coronavirus 2019 (COVID-19)

### ¿Puedo salir de mi residencia para hacer mandados u obtener comida mientras estoy en cuarentena?

- No puede dejar su residencia mientras está en cuarentena. Pídale a un vecino, amigo o pariente que lo ayude, haga arreglos para que le dejen comida y otras necesidades en su puerta. Se pueden usar servicios de Internet.
- Si no puede hacer arreglos para que le dejen alimentos y otras necesidades en su puerta, llame al 211 para obtener ayuda.
- Puede salir a un balcón privado o entrar a su patio.

### ¿Puedo usar el transporte público mientras estoy en cuarentena?

Si debe salir de su casa, no use el transporte público. Use un vehículo privado si es posible. Si no puede conducir, asegúrese de mantener la mayor distancia posible entre usted y el conductor y deje las ventanas abiertas. Use una máscara o una cubierta facial de tela.

### ¿Qué sucede si me hacen la prueba de COVID-19, puedo parar mi cuarentena?

- Si su prueba es negativa, deberá permanecer en casa en cuarentena durante 14 días comenzando de la fecha del último contacto y poner atención si desarrolla síntomas.
- Si su prueba es positiva, deberá quedarse en casa hasta que hayan pasado 10 días desde que comenzaron los síntomas, incluidos los 3 últimos días sin fiebre. Aislar en casa durante al menos 10 días, incluso si no tiene síntomas.

### ¿Notificaré El Departamento de Salud Pública a mi lugar de trabajo o escuela?

Si su lugar de trabajo o escuela necesita saber que está en cuarentena en el hogar, deberá informarles.

El Departamento de Salud Pública no notificará ni divulgará ninguna información personal sobre usted a su lugar de trabajo o escuela a menos que sea necesario hacerlo para proteger su salud o la salud de otros.

### ¿Debo usar una máscara o una cubierta facial de tela?

No es necesario usar una máscara o una cubierta facial si está en una habitación separada en la cuarentena del hogar. Si se encuentra en una casa con otras personas que no están expuestas, use una máscara o una cubierta para la cara en cualquier momento que deba estar en la misma habitación.

### ¿Cómo debo monitorear mi salud durante este período?

**Observé su salud por nuevos síntomas de COVID-19, tales como:**

- Tos, falta de aliento o dificultad para respirar.
- O al menos dos de estos síntomas: fiebre, escalofríos, escalofríos repetidos, dolor muscular, dolor de garganta, dolor de cabeza, diarrea, náuseas / vómitos o nueva pérdida de sabor u olfato.
- Si desarrolla alguno de estos síntomas o cualquier otro síntoma que le preocupe, anote la fecha en que comenzaron sus síntomas y consulte a su proveedor médico.
- Si tiene 65 años o más, está embarazada o tiene una condición de salud crónica, tiene un mayor riesgo de contraer una enfermedad más grave. Observé sus síntomas cerca y busque atención médica pronto si empeoran.

## Guía de cuarentena domiciliaria para contactos cercanos a la enfermedad de coronavirus 2019 (COVID-19)

### ¿Qué debo hacer si tengo síntomas mientras estoy en cuarentena?

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>

- Si tiene fiebre, tos, falta de aliento, o su proveedor le dice que es probable que tenga COVID-19, deberá aislarse y continuar quedarse en casa.
- Esto significa quedarse en casa durante al menos 10 días desde que comenzaron los síntomas y al menos 3 días (72 horas) después de que se haya recuperado. Recuperado significa que no ha tenido fiebre sin usar medicamentos, y que la tos y la falta de aliento han mejorado significativamente.
- Si los síntomas empeoran o continúan, y tiene dificultad para respirar, siente dolor o presión en el pecho, tiene labios o cara azulados, o se siente confundido o tiene dificultad para despertarse, llame al 911.
- Si necesita ver a un proveedor médico, use una máscara quirúrgica o una cubierta facial de tela.
- No use el transporte público para ir a un proveedor médico. En un automóvil privado, manténgase lo más alejado posible del conductor y deje las ventanas abiertas. Use mascarilla o cobertura facial.

### ¿Qué debo hacer si tengo preguntas adicionales?

Visite nuestra página web <https://espanol.publichealthsb.org/> para obtener más información y guía. Llame a su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta relacionada con su salud. Para obtener ayuda para encontrar un proveedor de atención médica, llame al 2-1-1.