

GUÍA DE CUARENTENA INICIAL 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 personal de primeros auxilios, consulte la guía de su empleador.

¿Por qué me piden que me ponga en cuarentena?

Usted estuvo en contacto cercano con alguien que tiene la enfermedad de Coronavirus 2019 (COVID-19) y aunque se siente bien ahora, es posible que usted también esté infectado. . Puede tomar de 2 a 14 días para que aparezcan los síntomas, por lo que es posible que no lo sepamos hasta 14 días después si está infectado. Es por eso que se le ha pedido que se ponga en cuarentena en caso de que esté infectado para no transmitir la infección a nadie más. Puede resultar que no esté infectado, pero es demasiado pronto para saberlo. Las personas que están completamente vacunadas, definidas como al menos dos semanas después de la última dosis de vacunación, y las personas que están dentro de los primeros 90 días después de la infección, no se consideran susceptibles y no se les exige cuarentena. Las personas vacunadas deben usar cubrebocas durante 14 días y hacerse la prueba de COVID-19 de 3 a 5 días después del último día que tuvieron contacto con la persona con COVID-19.

¿Cuánto tiempo necesito ponerme en cuarentena?

Su último día de cuarentena es 10 días desde que tuvo el último contacto con la persona infectada con COVID-19. Si continúa viviendo y/o cuidando a una persona con COVID-19, la guía de cuarentena es la siguiente:

- Su cuarentena termina 10 días después de que las personas en el hogar comenzaron a seguir las **Instrucciones de aislamiento**.
- Si hay contacto cercano con una persona con COVID-19 (estar dentro de 6 pies de distancia por más de 15 minutos o tocar fluidos corporales o secreciones sin usar las precauciones apropiadas), el período de cuarentena de 10 días tendrá que reiniciarse. Los fluidos o secreciones corporales incluyen sudor, saliva, flemas , mucosidad nasal, vómito, orina o diarrea.
- Si usted no puede evitar el contacto cercano, debe permanecer en cuarentena durante 10 días después de que a la persona con COVID-19 se le haya dado de alta para parar su aislamiento. Es probable que esto sea al menos 20 días.
- Usted debe de continuar monitoreando sus síntomas por 14 días y estrictamente se le pide que use el cubrebocas y que mantenga la distancia de 6 pies de otras personas durante los 14 días.

¿Cuáles son las restricciones?

Debe restringir las actividades y limitar todo tipo de movimiento que puedan ponerlo en contacto con otras personas durante el período de cuarentena.

- Quédese en casa. No vaya al trabajo, la escuela o áreas públicas.
- No permita visitas y limite la cantidad de personas en su hogar.
- Sepárese de los demás en su hogar.
- Quédese en una habitación específica y lejos de otras personas en su hogar tanto como sea posible. Es muy importante que se mantenga alejado de las personas que corren un mayor riesgo de enfermedades grave. Esto incluye personas mayores de 65 años, embarazadas o que tienen un problema de salud, como una enfermedad crónica o un sistema inmunitario débil.
- Use un baño separado, si está disponible.

Para más información sobre COVID-19:

Llame al (209) 558 7535 o Visite <http://schsa.org/publichealth/pages/corona-virus/>

Adaptado del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles

Revisado el 08/02/21

GUÍA DE CUARENTENA INICIAL PARA CONTACTOS CERCANOS A LA ENFERMEDAD DE CORONAVIRUS 2019 (COVID-19)

- Trate de mantenerse al menos a 6 pies de distancia de los demás.
- No toque mascotas u otros animales.
- No prepare ni sirva comida a otros.

Evite cuidar a los niños si es posible. ¿Puedo dejar mi residencia durante la cuarentena?

- No puede salir de su hogar durante la cuarentena o ingresar a otro lugar público o privado, excepto para obtener atención médica necesaria.
- Si no tiene a alguien que lo ayude, puede hacer arreglos para que le dejen alimentos y otras necesidades en su puerta. Si necesita ayuda para encontrar alimentos u otras necesidades, llame al 2-1-1.
- Puede ir a un balcón(mirador) o patio privado si puede mantenerse al menos de 6 pies de distancia de los demás.

¿Qué sucede si necesito buscar atención médica?

Llame al 9-1-1 si tiene una emergencia médica. Para otros problemas médicos, si es posible, llame primero a su médico para obtener asesoramiento por teléfono o telemedicina y dígales que usted tuvo contacto con alguien con COVID-19. Si sale para recibir atención médica y tiene síntomas o señales de COVID-19, debe usar una máscara, si está disponible. 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. No debe usar el transporte público.

¿Notificaré del departamento de Salud Pública (Public Health) a mi lugar de trabajo o escuela?

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 los demás.

¿Cómo debo monitorear mi salud durante este período?

Monitorear su salud por 14 días (continúe monitoreando después de 4 días después que su cuarentena termine) en busca de señales y síntomas de COVID-19:

- Fiebre
- Tos
- Falta de respiración o dificultad para respirar
- Otros síntomas que pueden aparecer y deberá tener en cuenta son escalofríos, dolores corporales, dolor de garganta, dolor de cabeza, diarrea, náuseas/vómitos y secreción nasal

¿Qué pasa si desarrollo síntomas?

Si desarrolla alguna de las señales o síntomas mencionadas anterior, es posible que tenga COVID-19. La mayoría de las personas con COVID-19 tendrá la enfermedad leve y pueden mejorar con la atención adecuada en casa y sin la necesidad de consultar a un proveedor médico. Sin embargo, si tiene 65 años, está embarazada o tiene un problema de salud como una enfermedad crónica o un sistema inmunológico débil, debe informar a su médico acerca de sus síntomas. Es posible que tenga un mayor riesgo de contraer una enfermedad más grave, por lo que debe monitorear sus síntomas de cerca y buscar atención médica temprano si empeoran.

Agace la prueba y continúe el aislamiento. Si los síntomas empeoran o sigue teniendo síntomas y necesita atención médica, hable con su proveedor de salud por adelantado, o llame de emergencia al 9-1-1 y hágales saber que usted es un contacto cercano a una persona confirmado con COVID-19.

Para más información sobre COVID-19:

Llame al (209) 558 7535 o Visite <http://schsa.org/publichealth/pages/corona-virus/>

Adaptado del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles

Revisado el 08/02/21

GUÍA DE CUARENTENA INICIAL PARA CONTACTOS CERCANOS A LA ENFERMEDAD DE CORONAVIRUS 2019 (COVID-19)

Llame a su proveedor si tiene inquietudes o preguntas sobre la necesidad de la prueba. Debería continuar aislándose. Si los síntomas empeoran o continúan y necesita buscar atención médica, llame a su proveedor de atención médica con anticipación o al 9-1-1 en caso de emergencia, y hágales saber que está en contacto cercano con una persona con COVID-19 confirmado.

¿Qué debo hacer si tengo preguntas adicionales?

Llame a su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta relacionada con su salud.

Para más información sobre COVID-19:

Llame al (209) 558 7535 o Visite <http://schsa.org/publichealth/pages/corona-virus/>

Adaptado del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles

Revisado el 08/02/21

