

## Cuarentena Do's y Don'ts

Si ha estado expuesto al COVID-19, la siguiente información proporcionada por el Departamento de Salud Pública y las Escuelas Públicas de Greenwich lo guiará a través del proceso de cuarentena y describirá lo que es seguro hacer y lo que no.

- **Quédese en casa**

- La cuarentena es el período siguiente a la exposición y el último contacto con la persona infectada. Durante ese tiempo, no debe participar en ninguna actividad, ya sea que formen parte de la escuela o un evento extracurricular. Usted no debe salir de su casa a menos que sea para una cita médica esencial. No deberías salir a la comunidad. Si tiene un miembro de la familia que es positivo y tiene contacto cercano con ellos después de que comience la cuarentena, deberá reiniciar el período de cuarentena. El contacto cercano se describe como dentro de 6 pies durante un total de 15 minutos en el transcurso de 24 horas.

- **Cuarentena lejos de los demás**

- Si está en cuarentena, debe permanecer en una habitación separada de otras personas de su hogar cuando sea posible para prevenir una posible infección en caso de enfermarse. Si no puede hacerlo, mantenga una distancia superior a 6 pies mientras usa una máscara en áreas comunes.
  - Use un baño separado cuando sea posible
  - No comparta utensilios, platos, tazas/vasos, ropa de cama, toallas y otros artículos personales.

- **Supervise su salud**

- Esté atento a la fiebre (100,4 y más), la dificultad para respirar, la pérdida de sabor y/o el olfato, o la tos de nuevo inicio.

- **ensayo**

- Si se le ha pedido que ponga en cuarentena, debe llamar a su proveedor de atención médica para obtener orientación con respecto a las pruebas.

### **Directrices actualizadas para la cuarentena covid-19**

Con la guía recientemente actualizada de los CDC y el Estado de Connecticut, es apropiado comenzar a reducir la duración de la cuarentena para los estudiantes y el personal que han estado expuestos y permanecen sin síntomas de 14 días a 10 días. Es importante que todas las demás estrategias de mitigación permanezcan en vigor y que la transmisión comunitaria siga siendo baja.

Cualquier persona identificada como un contacto cercano a una persona que da positivo para COVID-19 se pondrá en cuarentena durante 10 días después de la última fecha de exposición, siempre y cuando se obtenga un PCR negativo y se presente después del día 8 de exposición.

Las personas que decidan no hacer pruebas después del día 8 tendrán que permanecer en cuarentena durante 14 días a partir de su última fecha de exposición.

Las excepciones a la cuarentena son:

- [Según las directrices de los Centros para el Control de Enfermedades](#)(CDC), aquellos que se consideran totalmente vacunados pueden "abstenerse de ponerse en cuarentena y hacer pruebas después de una exposición conocida, aunque asintomática". (Las personas se consideran totalmente vacunadas para COVID-19  $\geq 2$  semanas después de haber recibido la segunda dosis en una serie de 2 dosis (Pfizer-BioNTech o Moderna), o  $\geq 2$  semanas después de haber recibido una vacuna de una sola dosis (Johnson y Johnson (J&J)/Janssen).
- Individuos que han dado positivo por COVID-19 en un plazo de 90 días.

Después de detener la cuarentena el día 10, durante los 3 días restantes:

- Esté atento a los síntomas hasta 14 días después de la exposición.
- Si tiene síntomas, aísle inmediatamente y comuníquese con su autoridad local de salud pública o proveedor de atención médica.
- Use una máscara, permanezca al menos a 6 pies de otros, lávese las manos, evite multitudes y tome otras medidas para [evitar la propagación de COVID-19](#).

Los CDC continúan respaldando la cuarentena durante 14 días y reconocen que cualquier cuarentena de menos de 14 días equilibra la carga reducida contra una pequeña posibilidad de propagación del virus. Los CDC continuarán evaluando nueva información y actualizando las recomendaciones según sea necesario.