

Pautas para la cuarentena en el hogar para personas con contacto cercano a la Enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19)

Estas pautas están dirigidas a personas que tuvieron contacto cercano con alguien con Coronavirus 2019. Si usted es un trabajador de la salud o de servicios de emergencia, por favor consulte las pautas de su empleador.

¿Por qué me piden que me ponga en cuarentena?

Usted ha estado en contacto cercano con alguien que tiene la Enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19), y aunque se sienta bien ahora, puede que también esté infectado. Los síntomas pueden tardar entre 2 y 14 días en manifestarse, por lo que es posible que no sepamos si está infectado o no hasta por 10 días.

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

¿Por cuánto tiempo tengo que estar en cuarentena?

Debe permanecer en cuarentena durante 10 días a partir del momento en que tuvo contacto cercano con la persona con COVID-19. La persona que tiene COVID-19 debe aislarse en su casa, en una habitación separada.

Si continúa viviendo con la persona que tiene COVID-19 y/o cuidando de ella, la pautas para la cuarentena son las siguientes:

- Su periodo de cuarentena terminará 10 días después de que los miembros del hogar hayan comenzado a seguir las restricciones de cuarentena en el hogar que se enumeran a continuación.
- Si hay contacto cercano con una persona con COVID-19 (al haber estado a menos de 6 pies de distancia por más de 15 minutos o tocar fluidos/secreciones corporales sin tomar las precauciones adecuadas), deberá comenzar un nuevo ciclo de cuarentena de 10 días. Los fluidos/secreciones corporales incluyen sudor, saliva, esputo, mucosidad nasal, vómito, orina o diarrea.
- Si no puede evitar el contacto cercano, deberá permanecer en cuarentena durante 10 días después de que se le dijo a la persona con COVID-19 que estaba “autorizada” para terminar su propio aislamiento. Es probable que sea por lo menos 21 días.

¿Cuáles son las restricciones?

Para evitar que transmita COVID-19 a personas no infectadas, usted deberá 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 zonas públicas. Puede abandonar su aislamiento de cuarentena únicamente para obtener la atención médica necesaria.
2. No permita visitas.
3. Sepárese de los demás en su hogar (a menos que también estén en cuarentena).
 - Permanezca en una habitación específica, lejos de otras personas en su hogar. Es muy importante mantenerse alejado de personas que corren un alto riesgo de contraer enfermedades graves. Esto incluye a personas mayores de 65 años, embarazadas o personas con enfermedades crónicas. Considere diferentes arreglos de vida para personas de alto riesgo.
 - Use un baño separado, si está disponible.
 - Intente mantenerse al menos a 6 pies de distancia de los demás. Use un cubrebocas/cubierta facial si está en la misma habitación con otras personas.
 - Limite su contacto con las mascotas u otros animales.
 - No prepare ni sirva comida a otras personas. No coma con miembros de la familia que no estén en cuarentena. Evite cuidar niños, de ser posible.

Pautas para la cuarentena en el hogar para personas con contacto cercano a la Enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19)

¿Puedo salir de mi residencia para hacer mandados o conseguir comida mientras estoy en cuarentena?

- No puede salir de su residencia mientras esté en cuarentena. Pídale a un vecino, amigo o familiar que lo ayude, haga arreglos para que le dejen en su puerta la comida y otros artículos que necesite. Se pueden utilizar servicios de entrega en línea.
- Si no puede hacer arreglos para que le dejen en su puerta comida y otros artículos que necesite, llame al 211 para obtener ayuda.
- Puede salir a un balcón privado o a su patio.

¿Puedo utilizar el transporte público mientras esté en cuarentena?

Si tiene que salir de casa, no utilice el transporte público. Utilice un vehículo privado, de ser posible. Si no puede manejar, asegúrese de mantener la mayor distancia posible entre usted y el conductor y deje las ventanas abiertas. Use un cubrebocas o una cubierta facial de tela.

¿Qué pasa si me hacen la prueba de COVID-19, puedo terminar mi cuarentena?

- Si su prueba da negativo, aún deberá permanecer en casa en cuarentena durante 10 días a partir de la fecha del último contacto y monitorear los síntomas.
- Si su prueba da positivo, deberá quedarse en casa hasta que hayan pasado 10 días desde que comenzaron los síntomas, incluyendo los 3 últimos días sin fiebre. Póngase en aislamiento en su casa durante al menos 10 días, incluso si no tiene síntomas.

¿La Administración de Salud Pública notificará a mi empleador o escuela?

Si su empleador o escuela necesita saber que está en cuarentena en casa, usted deberá informarles. La Administración de Salud Pública no notificará ni divulgará información personal sobre usted a su empleador o escuela, a menos que sea necesario para proteger su salud o la salud de los demás.

¿Debo usar un cubrebocas o una cubierta facial de tela?

No es necesario usar un cubrebocas o una cubierta facial si se encuentra en cuarentena en una habitación separada en casa. Si se encuentra en una casa con otras personas que no estuvieron expuestas, use un cubrebocas o cubierta facial cada vez que tenga que estar en la misma habitación.

¿Cómo debo monitorear mi salud durante este período?

- Monitoree su salud para detectar nuevas señales y síntomas de COVID-19, tales como:
 - Tos, falta de respiración o dificultad para respirar
 - O al menos dos de estos síntomas: fiebre, escalofríos, escalofríos con estremecimientos repetidos, dolor muscular, dolor de garganta, dolor de cabeza, diarrea, náuseas / vómitos o nueva pérdida del sabor u olfato recientemente adquirida.
- Si presenta alguno de estos síntomas o cualquier otro síntoma que le preocupe, anote la fecha en que comenzaron sus síntomas y consulte con su proveedor médico.
- Si tiene 65 años o más, está embarazada o tiene una afección médica crónica, usted corre un mayor riesgo de contraer una enfermedad más grave. Monitoree de cerca sus síntomas y busque atención médica con prontitud si estos empeoran.

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

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

Pautas para la cuarentena en el hogar para personas con contacto cercano a la Enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19)

- Si tiene fiebre, tos, dificultad para respirar, o su proveedor le dice que es probable que tenga COVID-19, deberá aislarse y permanecer en casa.
- Esto significa quedarse en casa durante al menos 10 días desde que comenzaron sus 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 dificultad para respirar han mejorado considerablemente. Si los síntomas empeoran o continúan y tiene dificultad para respirar, siente dolor o presión en el pecho, tiene los labios o la cara azulados, o comienza a experimentar confusión o dificultad para despertarse, llame al 911.
- Si necesita acudir a un proveedor médico, use un cubrebocas quirúrgico o una cubierta facial de tela.
- No utilice el transporte público para ir donde un proveedor médico. En un vehículo privado, manténgase lo más alejado posible del conductor y deje las ventanas abiertas. Use un cubrebocas o cubierta facial.

¿Qué debo hacer si tengo más preguntas?

Visite nuestro sitio web <https://publichealthsb.org/> para obtener más información y pautas. Llame a su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta relacionada con su salud. Si necesita ayuda para buscar un proveedor de atención médica, llame al 2-1-1.