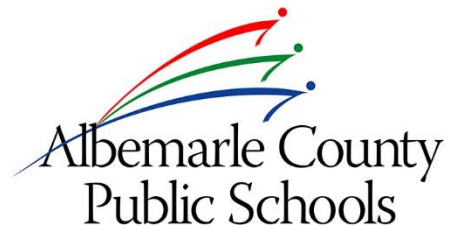


# Instrucciones de Cuarentena para Estudiantes

Se pide a su hijo(a) que se ponga en cuarentena durante 14 días desde su último contacto con una persona que dio positivo con COVID-19. Por favor minimice el contacto de su hijo(a) con otras personas durante el período de cuarentena y considérelas contagiosas, aunque no contraiga el virus o no muestre ningún síntoma.



**Si su hijo(a) presenta algún síntoma durante el período de cuarentena, notifique a la enfermera de la escuela.** Continúe teniendo cuidado y tome precauciones adicionales para tratar de proteger la salud de otras personas que viven en el hogar. Nos comunicaremos con el departamento de salud local para informarles de la exposición. Pueda que se comuniquen con usted con preguntas y/o recomendaciones adicionales.

**A continuación, se enumeran recomendaciones del Departamento de Salud de Virginia sobre cómo poner en cuarentena adecuadamente:**

- **Responda la llamada en su teléfono.** Su [departamento de salud local](#) puede comunicarse con usted con más recomendaciones si usted es identificado como un contacto cercano durante el [seguimiento de contactos](#).
- **Hágase la prueba.** Comuníquese con su proveedor de atención médica para preguntarle acerca de los arreglos para que su hijo(a) se haga la prueba debido a la exposición. Algunos proveedores no recomiendan hacerse la prueba hasta cinco a siete días después de la exposición. Hay muchos sitios de prueba en nuestra área que se pueden buscar por código postal: <https://www.vdh.virginia.gov/coronavirus/covid-19-testing/covid-19-testing-sites/>. Utilice este enlace para [sitios de prueba gratuitos](#) en nuestra área. Llame con anticipación a su proveedor de atención médica y pídale a su hijo(a) que use una máscara cuando salga de casa. Si su hijo(a) da negativo durante el período de cuarentena, aún deberá hacer que su hijo(a) complete la cuarentena completa de 14 días antes de regresar a la escuela o cualquier espacio público.
- **Mantenga a su hijo(a) en casa y lejos de los demás.** Por favor haga que su hijo(a) evite el contacto con otras personas para evitar propagar COVID-19. No le permita ir al trabajo, la escuela, tiendas o cualquier otro espacio público. No le permita participar en deportes ni en ninguna actividad grupal.
- **Evalué la salud de su hijo(a).** Use un termómetro para tomar la temperatura dos veces al día (una por la mañana, otra por la noche) y esté atento a la fiebre (temperaturas de 100 grados F o más). Evalué otros síntomas de COVID-19 como tos, dificultad para respirar, escalofríos, dolor muscular, dolor de garganta o pérdida reciente del gusto u olfato. Usted puede descargar [Registro Diario de Seguimiento de Síntomas de VDH](#) para ayudar a realizar un seguimiento de los síntomas.
- **Si su hijo(a) experimenta alguno de los siguientes síntomas durante la cuarentena**—dificultad para respirar, dolor o presión persistente en el pecho, confusión, dificultad para mantenerse despierto, labios o cara azules—por favor llame al 911 y hágales saber que su hijo(a) puede tener COVID-19.

**¿Cuánto tiempo tengo que mantener a mi hijo(a) en casa?** Pueden pasar hasta 14 días después de una exposición para que su hijo(a) desarrolle COVID-19. Póngalo en cuarentena y evalúe su salud durante 14 días desde la última vez que tuvo contacto con la persona infectada. Vea la [información de VDH Cuándo finalizar el aislamiento y la cuarentena en el hogar](#) para obtener más información.

**¿Qué pasa si la persona con COVID-19 es un miembro de la familia o del hogar?** Si no puede aislar completamente a la persona con COVID-19 del resto de la familia, el período de cuarentena para otras personas que viven en el hogar comenzará **después de que finalice el período de aislamiento de 10 días de la persona**

**enferma** (10 días desde la aparición inicial de los síntomas de COVID-19). Lo que significa que el período de cuarentena para otros es que el hogar puede durar hasta 24 días en total. Consulte aquí para [el cuidado de alguien en su hogar que esté enfermo con COVID-19](#).

**¿Qué pasa si su hijo(a) da negativo durante el período de cuarentena?** Aún deberá completar la cuarentena de 14 días antes de que sea seguro regresar a la escuela o estar cerca de otras personas. Incluso si no presenta síntomas, es importante que permanezca en casa durante los 14 días completos. Pueden pasar hasta 14 días después de la exposición al virus para que una persona desarrolle los síntomas del COVID-19. Hacerse la prueba de COVID-19 puede ayudar a identificar infecciones rápidamente, pero un resultado negativo de la prueba antes del final del período de cuarentena de 14 días no descarta una posible infección. Al ponerlo en cuarentena durante 14 días, se reduce la posibilidad de exponer a otras personas al COVID-19.

**¿Tengo que poner en cuarentena a mis otros hijos o miembros del hogar?** No, a menos que su hijo(a) en cuarentena desarrolle síntomas o dé positivo en la prueba. Si su hijo(a) en cuarentena presenta síntomas, otros miembros de la familia deberán ponerse en cuarentena. (Vea abajo.)

**¿Qué pasa si su hijo(a) experimenta [síntomas](#) similares a COVID-19 o da positivo en la prueba?** El tiempo que debe permanecer en casa cambia a un período de aislamiento de 10 días a partir del primer día en que presento síntomas o dio positivo. Informe esto a la enfermera de su escuela, quien puede aconsejarle sobre el cronograma de aislamiento específico de su hijo(a) y cuándo puede regresar a la escuela. Los síntomas más comunes son fiebre, escalofríos, tos y dificultad para respirar, dolor muscular, dolor de garganta o pérdida reciente del gusto u olfato. No todas las personas con COVID-19 presentan todos los síntomas y es posible que algunos nunca tengan fiebre.

Más información, incluyendo cuándo finalizar la cuarentena, está disponible [aquí](#).

#### **Recursos Adicionales**

- Su [departamento de salud local](#) puede proporcionarle recursos para satisfacer las necesidades básicas, como alimentos y medicamentos.
- Las Escuelas Públicas del Condado de Albemarle han establecido una [línea directa](#) de recursos.

#### **Para más información, por favor ver:**

- CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html>
- VDH: <https://www.vdh.virginia.gov/coronavirus/local-exposure/>