

COVID-19:

Cuándo debo estar en **Cuarentena**.

Detenga la propagación.

Mantenga a su familia segura.



¿Qué es COVID-19?

COVID-19 es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por un nuevo coronavirus llamado SARS-CoV-2. Las personas con COVID-19 a veces tienen tos, fiebre, sienten dificultad al respirar o incluso pierden el sentido del gusto u olfato. Otros síntomas incluyen congestión o secreción nasal, diarrea, dolor de cabeza, náuseas o vómitos, dolor o fatiga muscular, dolor de garganta o escalofríos. Los síntomas varían de leves a graves y pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición. Las personas que dieron positivo en la prueba de COVID-19 no necesitan ponerse en cuarentena o hacerse la prueba nuevamente hasta por 3 meses, siempre y cuando no desarrollen nuevos síntomas. La gente que estuvo en contacto cercano con alguien que tiene covid-19 no están requerido a ser cuarentena si ya están completamente vacunados contra el virus en los últimos 3 meses y no han tenido ningún síntoma.



¿Quién debe ponerse en cuarentena?

Si usted o un miembro de su familia ha estado en contacto cercano (dentro de 6 pies durante 15 minutos o más, incluso si tiene una máscara para reducir el riesgo de infección) con alguien que tiene COVID-19, debe ponerse en cuarentena. La cuarentena ayuda a prevenir la propagación de enfermedades que pueden ocurrir antes de que una persona sepa que está enferma o si está infectada con el virus sin sentir síntomas. Las personas en cuarentena deben quedarse en casa, separarse de los demás y monitorear su salud. También debe poner en cuarentena si brindó atención en el hogar a alguien que está enfermo con COVID-19, tuvo contacto físico directo con la persona (la abrazó o besó), compartió utensilios para comer o beber o si alguien que conoce con COVID-19 estornudó, tosió, o de alguna manera se expuso a secreciones respiratorias sobre usted. Si tiene síntomas o espera el resultado de una prueba, usted y otros miembros de su hogar deben ponerse en cuarentena.



¿Por qué estar en cuarentena?

La cuarentena ayuda a prevenir la propagación de la enfermedad que pueda ocurrir antes de que una persona sepa que está enferma o si está infectada con el virus sin sentir síntomas. Las personas en cuarentena deben quedarse en la casa, separarse de los demás y monitorear su salud.



Cómo estar en cuarentena:

- Quéedese en la casa y no asista al trabajo o a la escuela, aunque se sienta saludable.
- Conteste la llamada del Programa de Rastreo de Contactos Centralizado de Indiana para ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad. El texto vendrá del número **877-548-3444**. Luego recibirá una llamada de un rastreador de contactos. El número en el identificador de llamadas será **833-670-0067** o puede aparecer como **"IN Health COVID"** si es permitido por su proveedor telefónico.
- Lávese las manos.
- Manténganse separado de los demás tanto como sea posible, incluso con sus hermanos(as).
- No comparta artículos personales, como cubiertos o vasos con nadie en su casa.

- Use un baño diferente, de ser posible.
- Use una cubierta facial de tela, si debe estar cerca de otras personas.
- Hágase la prueba. Quéedese en la casa y póngase en cuarentena tanto como sea posible mientras espera los resultados. Si la prueba es positiva, siga las regulaciones de aislamiento. Si la prueba es negativa, termine los 14 días de cuarentena.
- Esté atento a las señales de enfermedad, como tos, fiebre o dolor de cabeza y otros síntomas. Tome su temperatura dos veces al día y registre otros síntomas en la gráfica de COVID-19 (página 3).
- Complete su cuarentena, aunque sus resultados sean negativos, antes de regresar a trabajar o estar con otras personas.

¿Cuándo termina la cuarentena en mi casa?

1. El Centro de Prevención y Control de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) recomienda que la cuarentena sea de 14 días, pero ofrece las siguientes opciones alternas:

- La cuarentena puede terminar después de 10 días sin necesidad de hacerse la prueba si no ha reportado síntomas durante el monitoreo diario (el rastreador de síntomas lo podrá encontrar en la página 3 de esta guía)
- La cuarentena puede terminar después 7 días si los resultados de la prueba fueron negativos y si no se reportaron síntomas durante el monitoreo diario. El espécimen puede ser colectado y enviado a prueba (antígeno rápido o PCR) dentro de 48 horas antes del tiempo que se planea romper con la cuarentena (5 días o después), pero la cuarentena no se puede romper en menos de 7 días. Por favor tenga en cuenta que los resultados podrían no estar disponibles dentro de 48 horas. La prioridad de las pruebas es diagnosticar nuevos casos para prevenir que haya mayor propagación o mayores infecciones.

2. Las personas pueden interrumpir la cuarentena en este momento solamente si cumple con los siguientes criterios:

- La persona no ha manifestado ningún síntoma de COVID-19 en ningún momento durante la cuarentena hasta el momento de interrumpirla.
- También debe seguir monitoreando los síntomas diariamente hasta el día 14 (mire en la siguiente página) y
- Debe continuar con todas las recomendaciones preventivas hasta el día 14 de la cuarentena:
 - Practicar una buena higiene lavándose las manos con agua y jabón por, al menos, 20 segundos o usando desinfectante para las manos con, por lo menos, 60% de alcohol.
 - Permanecer al menos a 6 pies de distancia (cerca de dos brazos extendidos) de otras personas.
 - Ponerse el tapabocas de tal manera que cubra la nariz y la boca cuando esté en compañía de otras personas
 - Limpiar frecuentemente las superficies que toca.

3. Si está en disposición, la opción más segura es seguir las guías anteriores y hacer la cuarentena por 14 días sin hacerse la prueba.

Seguimiento de fiebre y síntomas de 14 días

| | | |
|-----------------------------|-------------|--|
| Nombre | Edad (años) | Sexo <input type="checkbox"/> Masculino <input type="checkbox"/> Femenino |
| Dirección | | Estado |
| Departamento de Salud Local | | Número de teléfono – Día |
| | | Número de teléfono – Noche |
| Su número de teléfono | | |

Ponga la **fecha actual** en el espacio provisto para los próximos 14 días. Tómese la temperatura dos veces al día; **una vez en la mañana (a.m.) y una vez en la tarde (p.m.)**, circule **Sí** o **No** si tiene fiebre, luego escriba su temperatura en el espacio. Circule **Sí** o **No** si tiene tos, dolor de garganta o dificultad para respirar cada día. **No deje ningún espacio en blanco.** Si tiene fiebre o cualquier otro síntoma, llame de inmediatamente a su médico.

| Fecha (mes/día) (Días 1 - 14) | ¿Fiebre? | Temperatura Mañana (a.m.) | Temperatura Tarde (p.m.) | Tos | Dolor de Garganta | Dificultad para respirar | Otros Síntomas |
|----------------------------------|----------|------------------------------|-----------------------------|---------|----------------------|-----------------------------|----------------|
| 1 | Sí / No | °C / °F | °C / °F | Sí / No | Sí / No | Sí / No | |
| 2 | Sí / No | °C / °F | °C / °F | Sí / No | Sí / No | Sí / No | |
| 3 | Sí / No | °C / °F | °C / °F | Sí / No | Sí / No | Sí / No | |
| 4 | Sí / No | °C / °F | °C / °F | Sí / No | Sí / No | Sí / No | |
| 5 | Sí / No | °C / °F | °C / °F | Sí / No | Sí / No | Sí / No | |
| 6 | Sí / No | °C / °F | °C / °F | Sí / No | Sí / No | Sí / No | |
| 7 | Sí / No | °C / °F | °C / °F | Sí / No | Sí / No | Sí / No | |
| 8 | Sí / No | °C / °F | °C / °F | Sí / No | Sí / No | Sí / No | |
| 9 | Sí / No | °C / °F | °C / °F | Sí / No | Sí / No | Sí / No | |
| 10 | Sí / No | °C / °F | °C / °F | Sí / No | Sí / No | Sí / No | |
| 11 | Sí / No | °C / °F | °C / °F | Sí / No | Sí / No | Sí / No | |
| 12 | Sí / No | °C / °F | °C / °F | Sí / No | Sí / No | Sí / No | |
| 13 | Sí / No | °C / °F | °C / °F | Sí / No | Sí / No | Sí / No | |
| 14 | Sí / No | °C / °F | °C / °F | Sí / No | Sí / No | Sí / No | |