

Instrucciones de Cuarentena para Estudiantes



Se le pide a su estudiante que se ponga en cuarentena durante 10 días desde su último contacto con una persona que dio positivo por COVID-19.

Durante la cuarentena de 10 días, minimice el contacto de su estudiante con otras personas y considere que el estudiante es contagioso, aunque no contraiga el virus ni muestre ningún síntoma. Tome precauciones adicionales para proteger la salud de otras personas que viven en el hogar.

Nos pondremos en contacto con el departamento de salud local y les informaremos de la exposición. Es posible que se comuniquen con usted con preguntas y/o recomendaciones adicionales.

El Departamento de Salud de Virginia (VDH por sus siglas en inglés) ofrece una guía útil para contactos cercanos en su sitio web: [Qué hacer si estuvo potencialmente expuesto a la enfermedad por coronavirus \(COVID-19\)](#). Aquí hay algunas recomendaciones del VDH sobre cómo ponerse en cuarentena adecuadamente:

- **Responda la llamada.** Su [departamento de salud local](#) puede comunicarse con usted con más recomendaciones si su estudiante es identificado como un [contacto cercano](#) durante el rastreo de contactos.
- **Mantenga al estudiante en casa y lejos de los demás.** Por favor, haga que su estudiante evite el contacto con otras personas para evitar propagar COVID-19. No permita que su estudiante vaya a la escuela, al trabajo, a las tiendas ni a ningún espacio público. No permita que su estudiante participe en deportes ni en ninguna actividad grupal.
- **Controle la salud del estudiante.** Use un termómetro para medir la temperatura de su estudiante dos veces al día (una por la mañana, otra por la noche) y observe si tiene fiebre (100 ° F o más). Controle otros [síntomas de COVID-19](#), como tos, dificultad para respirar, escalofríos, dolor muscular, dolor de garganta o nueva pérdida del gusto u olfato. Puede descargar el [Registro de Monitoreo Diario de VDH para COVID-19](#) para ayudar a realizar un seguimiento de los síntomas.
- **Si el estudiante experimenta alguno de los siguientes síntomas durante la cuarentena**—dificultad para respirar, dolor o presión persistente en el pecho, confusión, dificultad para mantenerse despierto y/o labios o cara azules—llame al 911 de inmediato y avise que su estudiante puede tener COVID-19.

¿Cuánto tiempo necesito para mantener a mi estudiante en casa? A los contactos cercanos que no están completamente vacunados se les pide que se pongan en cuarentena (se queden en casa) y se autocontrolen para detectar síntomas durante 10 días a partir del último día de exposición. Consulte la siguiente línea de tiempo:

- **Día 0** – Último día de exposición al caso positivo: _____
- **Día 10** – Último día de cuarentena: _____
- **Día 11 (o el próximo día escolar)** – El estudiante puede regresar a la escuela: _____

¿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 dura 10 días después del último día de aislamiento de la persona enferma (el aislamiento para las personas positivas a COVID es un período de 10 días desde el primer día de síntomas o la fecha del resultado positivo de la prueba, lo que ocurra primero). Esto significa que el período de cuarentena para otras personas en el hogar puede durar hasta 20 días. Para obtener más información sobre cuarentena y aislamiento, visite la página web de [Cuarentena y Aislamiento](#) de los CDC.

¿Qué pasa si mi estudiante da negativo antes del día 10? Una prueba de COVID-19 negativa no se puede utilizar para acortar la cuarentena. Incluso si su estudiante no tiene síntomas, deberá completar la cuarentena de 10 días antes de que sea seguro regresar a la escuela o estar cerca de otras personas.

¿Tengo que poner en cuarentena a mis otros hijos/a o miembros del hogar? No, a menos que su estudiante en cuarentena desarrolle síntomas o dé positivo en la prueba. Si su estudiante en cuarentena presenta síntomas, otras personas en el hogar deberán ponerse en cuarentena.

¿Qué pasa si mi estudiante experimenta síntomas de COVID-19 o da positivo en la prueba? Si su estudiante presenta síntomas mientras está en cuarentena, debe obtener una prueba de COVID-19 para el estudiante con el proveedor de su elección. Los síntomas más comunes son fiebre o escalofríos, tos, dificultad para respirar, dolor muscular, dolor de garganta y/o nueva pérdida del gusto u olfato. No todas las personas con COVID-19 tendrán todos estos síntomas y es posible que algunos nunca tengan fiebre. Hay muchos [sitios de prueba de COVID-19](#) en nuestra área que se pueden buscar por código postal. El Distrito de Salud de Blue Ridge (BRHD por sus siglas en inglés) mantiene una lista de [sitios de prueba de COVID-19 gratuitos](#) en nuestra área. Las personas también pueden programar una prueba llamando a la línea directa BRHD COVID-19 al (434) 972-6261. Si su estudiante da positivo por COVID-19, el tiempo que su estudiante debe permanecer en casa cambia a un período de aislamiento de 10 días desde el primer día de síntomas o la fecha del resultado positivo de la prueba, lo que ocurra primero. **Si al estudiante se le diagnostica COVID-19, notifique a la enfermera de la escuela de su estudiante lo antes posible.** Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) ofrecen consejos para los cuidadores de personas enfermas: [Cuidando a Alguien Enfermo en el Hogar](#).

Para obtener ayuda para satisfacer las necesidades básicas, como alimentos, medicamentos y salud mental, consulte los recursos comunitarios en la página web de la [Línea Directa y Recursos Locales](#) del Distrito de Salud de Blue Ridge o llame a la línea directa BRHD COVID-19 al (434) 972-6261, lunes a Viernes, 8 a.m. a 4:30 p.m.

Enlaces Útiles

Qué hacer si estuvo potencialmente expuesto a la enfermedad coronavirus (COVID-19):

<https://www.vdh.virginia.gov/coronavirus/local-exposure/>

- Localizador de Departamentos de Salud Locales: <https://www.vdh.virginia.gov/health-department-locator/>
- Información sobre Rastreo de Contactos: <https://www.vdh.virginia.gov/coronavirus/prevention-tips/contact-tracing/>
- Síntomas de COVID-19: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>
- Registro de Monitoreo Diario de VDH para COVID-19: https://www.vdh.virginia.gov/content/uploads/sites/182/2020/03/Daily_Monitoring_Log.pdf
- Información sobre Cuarentena y Aislamiento: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/quarantine-isolation.html>
- Sitios de Prueba de COVID-19 Locales: <https://www.vdh.virginia.gov/coronavirus/covid-19-testing-sites/>
- Sitios de Prueba de COVID-19 Gratuitos en el Distrito de Salud de Blue Ridge: <https://www.vdh.virginia.gov/blue-ridge/covid-19-tjhd-testing-sites/>
- Cuidando a Alguien Enfermo en Casa: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>
- Línea Directa de BRHD y Recursos Locales: <https://www.vdh.virginia.gov/blue-ridge/hotline-local-resources/>