

Orientación para Personas bajo Cuarentena en el Hogar debido al Contacto Cercano con una Persona con la Enfermedad de Coronavirus 2019 (COVID-19)

Esta orientación es para individuos que han tenido contacto cercano con alguien con COVID-19. Si es un trabajador de cuidado de salud, trabajadores de respuesta a emergencias, o un trabajador de otra entidad de [infraestructura crítica](#), favor de comunicarse con su empleador y referirse al sitio web de los CDC con [las prácticas de seguridad para trabajadores de infraestructuras críticas](#) para obtener orientación.

¿Por qué me piden que me ponga bajo cuarentena?

Ha estado en contacto cercano con alguien que tiene un caso confirmado o sospechoso de la enfermedad de coronavirus del 2019 (COVID-19). Aunque actualmente puede sentirse bien, es posible que también esté infectado con el virus de COVID-19. Después de exponerse, puede tardar entre 2 a 14 días hasta que aparezcan los síntomas, por lo que es posible que no sabremos hasta 14 días después de su último contacto con el individuo con un caso confirmado o sospechoso de COVID-19, si está infectado o no. Le han pedido que se ponga bajo cuarentena en caso de que tenga el virus, para que no se lo transmita a otros, especialmente porque las personas pueden transmitir el virus hasta 48 horas después de que aparezcan los síntomas. Sus acciones pueden prevenir la propagación de la enfermedad durante esta epidemia.

¿Cuánto tiempo debo mantenerme bajo cuarentena?

Su último día de cuarentena será después de 14 días desde cuando tuvo contacto con el individuo con un caso confirmado o sospechoso de COVID-19. Si continúa viviendo con, o si cuida a una persona con COVID-19, la orientación de cuarentena es la siguiente:

- Su periodo de cuarentena terminará 14 días después de que todos las personas en su hogar han comenzado a seguir las [instrucciones para el aislamiento en el hogar debido a la enfermedad de coronavirus del 2019 \(COVID-19\)](#).
- Si ya comenzó su cuarentena de 14 días y luego tuvo instancias adicionales de contacto cercano con la persona con COVID-19 (como estar entre 6 pies por un total acumulado de 15 minutos o más durante un período de 24 horas a partir de 2 días antes del inicio de la enfermedad)o si tuvo contacto con sus fluidos corporales o secreciones (como tos o estornudos), si compartieron utensilios o saliva, o si le brindaron cuidado sin utilizar equipo de protección personal), tendrá que recomenzar el periodo de cuarentena por 14 días adicionales.
- Si no tiene síntomas, no hay necesidad para recibir una prueba. Si le han realizado una prueba, tendrá que permanecer bajo cuarentena para 14 días, incluso si el resultado de la prueba sea negativo.

¿Qué debo hacer mientras que estoy bajo cuarentena?



Orientación para Personas bajo Cuarentena en el Hogar debido al Contacto Cercano con una Persona con la Enfermedad de Coronavirus 2019 (COVID-19)

Debe restringir actividades y limitar cualquier movimiento que podría ponerle en contacto con otras personas durante el periodo de cuarentena.

1. Quédese en casa—No vaya al trabajo, la escuela o las áreas públicas.
 2. No permita que personas visiten su hogar.
 3. Sepárese de otras personas en su hogar (al menos que ellos también estén bajo cuarentena).
- Seleccione un cuarto específico en su hogar que utilizará para separarse de otras personas—Permanezca en ese cuarto, lejos de otras personas cuanto más se pueda. Es especialmente importante mantenerse alejado de las personas que corren mayor riesgo de enfermarse gravemente si se infectan.

Personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19

incluye:

- o Personas de 65 años de edad o más
- o Personas que viven en asilos de ancianos o establecimientos de cuidados a largo plazo

Las personas de todas las edades con condiciones médicas subyacentes, en especial si no están bien controladas, entre ellas:

- o Personas con enfermedad pulmonar crónica o asma moderada a grave
 - o Personas con condiciones cardíacas graves
 - o Personas con su sistema inmunitario deprimido
 - o Personas con obesidad grave—Índice de Masa Corporal (IMC) de 40 o superior
 - o Personas con diabetes
 - o Personas con enfermedad renal crónica en tratamiento de diálisis
 - o Personas con enfermedad hepática
- Use un baño separado, si es disponible.
 - Practique el distanciamiento cuando esté cerca de otras personas en su hogar— Trate de mantenerse a por lo menos 6 pies de distancia de otras personas. Si no es posible lograr esta distancia, use un cubrebocas.
 - Manténgase separado de sus mascotas.
 - No prepare ni sirva comida a otros.

¿Puedo salir de mi casa durante la cuarentena?

No puede abandonar su lugar de cuarentena ni entrar a otro lugar público o privado, excepto para



Orientación para Personas bajo Cuarentena en el Hogar debido al Contacto Cercano con una Persona con la Enfermedad de Coronavirus 2019 (COVID-19)

obtener atención médica necesaria.

Si no tiene síntomas asociados con COVID-19, determinados por el Centro de Salud y Prevención y Control (CDC por sus siglas en inglés) <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>, entonces usted puede abandonar su lugar de cuarentena solo para procurar comida, ropa, y otras necesidades, si usted:

- Mantiene distanciamiento social al mantener seis (6) pies de distancia de otras personas en todo momento; Y
- Usar un cubrebocas en todo momento cuando esté fuera de su lugar de cuarentena.

¿Cómo debo monitorear a mi salud durante este periodo de tiempo?

Tómese su temperatura dos veces al día. Monitoree su salud y esté pendiente de las señales y síntomas de COVID-19, que pueden incluir cualquiera de los siguientes síntomas:

- Tos
- Disnea o dificultad al respirar
- Fiebre
- Escalofríos
- Dolor muscular
- Dolor de garganta
- Nueva pérdida del gusto o el olfato

¿Qué debo hacer si tengo síntomas?

Si presenta cualquiera de los síntomas anteriores, es posible que tenga COVID-19 y debe llamar a su proveedor de atención médica para consejo médico. La mayoría de las personas con COVID-19 presentarán una enfermedad leve y podrán aislarse y recuperarse en su hogar. Sin embargo, si es una persona que corre mayor riesgo de enfermarse gravemente si se infecta, como un adulto mayor de 65 años de edad, una mujer embarazada, o un individuo que padece de una condición médica como una enfermedad crónica o la inmunodepresión, infórmele a su proveedor de atención médica sobre sus síntomas y busque cuidado médico temprano si sus síntomas empeoran.



Orientación para Personas bajo Cuarentena en el Hogar debido al Contacto Cercano con una Persona con la Enfermedad de Coronavirus 2019 (COVID-19)

No todas las personas que tienen COVID-19 necesitan hacerse la prueba.

- **NO** necesita realizarse la prueba para COVID-19 sólo para confirmar que tiene la infección.
- **Sí necesita permanecer en casa** por 10 días desde el momento inicial que aparecieron sus síntomas y 24 horas/ un día después de que haya desaparecido su fiebre por completo sin el uso de un medicamento para la reducción de la fiebre y sus síntomas respiratorios hayan mejorado.

Llame a su proveedor de atención médica si tiene preocupaciones o preguntas sobre la necesidad de realizarse la prueba. Debería continuar aislándose y seguir la orientación proporcionada en [las instrucciones para el aislamiento en el hogar debido a la enfermedad de coronavirus \(COVID-19\)](#). Si sus síntomas empeoran o no se alivian y necesita solicitar atención médica, asegúrese de ponerse una mascarilla antes de ingresar a la instalación para proteger a los demás de contraer la infección. Si necesita asistencia de emergencia, llame al 9-1-1 y avísele al operador que ha estado en contacto cercano con una persona con un caso de COVID-19 confirmado.

¿Qué hago si necesito solicitar cuidado médico?

Si tiene síntomas leves o moderados de COVID-19, tal como los síntomas enumerados anteriormente, llame a su proveedor de atención médica para recibir consejos por teléfono o telemedicina e informales que ha tenido contacto con alguien con COVID-19.

Si necesita solicitar cuidado médico y experimenta nuevos síntomas de COVID-19, asegúrese de ponerse una máscara quirúrgica. Si no tiene una máscara quirúrgica, debe ponerse una mascarilla de tela.

Use su vehículo personal si es posible. Si no puede manejar sólo, mantenga la mayor distancia posible entre usted y el conductor y deje las ventanas abiertas — No debe usar los modos de transportación público.

Llame al 911 si experimenta cualquier síntoma que requiere atención médica de emergencia, tal como:

- La falta de aire
- Cara o labios azules
- Dolor o presión persistente en el pecho
- Aturdimiento o mareo severo y persistente



Orientación para Personas bajo Cuarentena en el Hogar debido al Contacto Cercano con una Persona con la Enfermedad de Coronavirus 2019 (COVID-19)

- Confusión nueva
- Nuevas convulsiones o convulsiones imparables
- Inconsciencia

¿Notificará los Servicios de Salud Pública a mi lugar de trabajo o escuela?

Los Servicios de Salud Pública no divulgarán ni publicarán ninguna forma de información personal a su lugar de trabajo o escuela, al menos que sea necesario hacerlo para proteger a su salud o la salud de los demás.

¿Qué debo hacer si tengo preguntas adicionales?

Visite nuestro sitio web <http://www.icphd.org/> para obtener más información, recursos y orientación. Favor de llamar a su proveedor médico si tiene preguntas relacionadas con su salud. Si no tiene un proveedor de atención médica, seguro médico o si necesita ayuda para encontrar recursos comunitarios, llame al (442) 265-6700 para asistencia.

