

Guía de Cuarentena en Casa por Contacto Cercano con el Coronavirus 2019 (COVID-19)

Esta guía es para personas que estuvieron en contacto cercano con alguien que tiene Coronavirus 2019. Si usted es trabajador de salud o personal de emergencia, por favor vea la guía de su empleador.

¿Por qué me pidieron que vaya en cuarentena?

Usted ha estado en contacto cercano con alguien que tiene la Enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19) y aunque usted se siente bien ahora, es posible que usted también esté infectado. Puede tomar de 2 – 14 días para mostrar síntomas, así que tal vez no sepamos por hasta 14 días si usted está infectado o no. Se le ha pedido que vaya en cuarentena en caso de que esté infectado para que no lo transmita la infección a nadie más. Puede ser que no esté infectado, pero es muy pronto para poder decir.

¿Por cuánto tiempo tengo que estar en cuarentena?

Su último día de cuarentena es 14 días después del último contacto con la persona que tiene COVID-19. Si usted continúa viviendo y/o cuidando a la persona que tiene COVID-19, la guía de cuarentena es la siguiente:

- Su cuarentena terminará 14 días después de que todos los habitantes del hogar comenzaron a seguir las [Instrucciones de Aislamiento del Hogar](#).
- Si hay contacto con una persona con COVID-19 (estando a 6 pies de distancia por más de 10 minutos o hubo contacto con fluidos corporales y/o secreciones tales como haber sido tosido o estornudado encima, compartiendo cubiertos o saliva, o brindado cuidado sin utilizar el equipo protector) el periodo de 14 días de cuarentena tendrá que reiniciar.
- Si usted no puede evitar el contacto cercano, usted debe quedarse en cuarentena por 14 días después de que la persona con COVID-19 haya sido dada de alta de su propio aislamiento. Esto es muy probable que sea por lo menos 21 días.
- Si usted no tiene síntomas, no hay necesidad de tomar una prueba. Pero si usted ha tomado la prueba, usted necesita permanecer en cuarentena por los 14 días completos, incluso si su resultado fue negativo.

¿Cuáles son las restricciones?

Usted debe restringir las actividades y limitar los movimientos que puedan ponerlo en contacto con los demás en el periodo de cuarentena.

1. Quédese en casa. No vaya al trabajo, escuela o áreas públicas.
2. No permita visitantes, y limite el número de personas en su hogar.
3. Sepárese de los demás en su hogar (a menos que estén en cuarentena también).
 - Quédese en un cuarto específico y separado de la demás gente en su hogar. Es muy importante el mantenerse alejado de las personas que tiene un riesgo más alto de una enfermedad seria. Esto incluye a personas mayores de 65 años de edad, personas embarazadas, o tienen problemas de salud tales como enfermedades crónicas o un sistema inmunológico débil.
 - Use un baño separado si hay uno disponible. Si debe compartir el baño, recuérdelo a todos el cerrar la tapa antes de jalarle al baño. Limpie el baño después de cada uso.
 - Manténgase por lo menos a 6 pies de distancia de los demás. Cuando no sea posible, use un cubrebocas.
 - No acaricie mascotas u otros animales.
 - No prepare o sirva comida a los demás.

¿Puedo dejar mi lugar de residencia durante la cuarentena?

- Usted no debe salir del lugar de cuarentena o entrar a otro lugar público o privado, a menos que sea para recibir cuidado médico necesario.
- Si usted no tiene alguien que le pueda ayudar, usted puede hacer arreglos para recibir comida y otras necesidades en la puerta de su hogar. Si usted necesita ayuda encontrando comida u otras necesidades, llame al 2-1-1 o Kris/Mary en el Ledge Light Health District al 860.448.4882.

Guía de Cuarentena en Casa por Contacto Cercano con el Coronavirus 2019 (COVID-19)

¿Qué tal si necesito buscar atención médica?

- Llame al 9-1-1 si usted tiene una emergencia médica. Para otras cuestiones médicas, si es posible, llame a su doctor primero para obtener asesoría por teléfono y dígame que usted está en contacto con alguien que tiene COVID-19.
- Si usted no sale por cuidado médico y está teniendo nuevos síntomas o indicaciones de COVID-19, usted debe usar un cubrebocas quirúrgico. Si usted no tiene una, use algo de tela para cubrir su rostro. Los infantes y niños menores de 2 años no deben usar cubrebocas. Los niños entre las edades de 2 y 8 años deben usarlas bajo la supervisión de un adulto para asegurarse que pueden respirar y evitar la asfixia. Niños con problemas respiratorios no deben utilizar cubrebocas. Vea la [Guía de Cubrebocas de Tela](#) para mayor información.
- Use un vehículo privado si es posible. Si usted no puede manejar por sí solo, asegúrese de mantener distancia entre usted y el conductor, y deje las ventanas abiertas. Usted no debe utilizar el transporte público.

¿Salubridad Pública notificará a mi lugar de trabajo o escuela?

Salubridad Pública no notificará o compartirá información personal acerca de usted a su lugar de trabajo o escuela, a menos que sea necesario para proteger su salud y la de los demás.

¿Cómo debo monitorear mi salud durante este periodo?

Monitoree su salud por síntomas y señales del COVID-19:

- Fiebre (tome su temperatura al mismo tiempo todos los días)
- Tos
- Dificultad para respirar
- Otros síntomas a observar son la falta de sentido de olfato, el gusto, escalofríos, dolor corporal, dolor de garganta, dolor de cabeza, diarrea, náusea/vómito y moqueo en la nariz.

¿Qué tal si Desarrollo síntomas?

Si usted desarrolla cualquiera de las señales o síntomas mencionados, usted puede tener COVID-19. La mayoría de la gente con COVID-19 tendrá una enfermedad moderada y puede mejorar con el cuidado apropiado en casa y sin la necesidad de ver un médico. Sin embargo, si usted es mayor de 65 años, está embarazada, o tiene problemas de salud tales como enfermedades crónicas o un Sistema inmunológico débil, usted debe informar a su doctor sobre sus síntomas. Usted puede estar en alto riesgo de una enfermedad más seria, así que debe monitorear sus síntomas muy de cerca y buscar atención médica pronto si empeora.

Usted no necesita tomar una prueba solo para confirmar la infección. El aislamiento puede ser continuado bajo las siguientes condiciones: Por lo menos 3 días (72 horas) hayan pasado desde la recuperación definida como la resolución de fiebre sin la necesidad de tomar medicamentos para reducción de fiebre y la mejoría de síntomas respiratorios (ej., tos, dificultad para respirar); y, por lo menos 7 días hayan pasado desde que los síntomas aparecieron por primera vez.

Llame a su proveedor médico si tiene preocupaciones o preguntas acerca de la necesidad de una prueba. Usted debe continuar aislándose y seguir la guía [Instrucciones de Cuidado en el Hogar para Personas con Síntomas Respiratorios](#).

Si los síntomas empeoran o continúan y usted necesita atención médica, llame a su proveedor médico, o al 9-1-1 en una emergencia, y déjeles saber que usted está en contacto cercano con una persona confirmada de COVID-19.

¿Qué debo hacer si tengo preguntas adicionales?

Visite nuestro sitio web www.llhd.org para mayor información y asesoría. Por favor llame a su proveedor médico para preguntas relacionadas con su salud. Si usted necesita ayuda para encontrar un proveedor médico, llame al 2-1-1, Yale-New Haven Hotline 203.688.1700 o el Hartford Healthcare Hotline 800.972.8100.