



**Alameda County Health Care Services Agency
Public Health Department**

Colleen Chawla, Director
Kimi Watkins-Tartt, Director
Erica Pan, MD, Interim Health Officer

Division of Communicable Disease Control and Prevention
1000 Broadway, Suite 500
Oakland, CA 94607
www.acphd.org – 510-268-2101

Nicholas Moss, MD, MPH, Acting Director

Instrucciones de cuarentena en el hogar para personas con contacto cercano con la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19)

Esta orientación sobre la cuarentena es para personas que viven en la misma casa o tuvieron contacto cercano con alguien con enfermedad por coronavirus 2019, COVID-19. Los casos, o las personas con COVID-19, pueden ser contagiosos 48 horas antes de que tengan síntomas, cuando tiene síntomas o incluso si no están mostrando síntomas. “Contacto Cercano” con un caso se define como vivir en la misma casa que un caso, ser pareja íntima de un caso, ser un cuidador de un caso, o estar a menos de 6 pies de un caso por más de 15 minutos. Como usted es un contacto cercano de un caso, por favor siga estos pasos para ayudar a evitar la propagación de la COVID-19 en su hogar o en su comunidad.

Cuarentena en el hogar: ¿por qué me piden que haga esto?

- Se le pide que ponga en cuarentena porque ha estado expuesto a COVID-19. La cuarentena ayuda a prevenir la propagación de la enfermedad que puede ocurrir antes de que una persona sepa que esta enferma o si esta infectada con el virus sin sentir síntomas.
- Puede tardar entre 2 y 14 días en mostrar síntomas, por lo que es posible que no sepa si está infectado o no hasta dentro de 14 días. Se le ha pedido que se ponga en cuarentena por si está infectado, de modo que no transmita la infección a otras personas. Tal vez resulte que usted no está infectado, pero es demasiado pronto para saberlo.

¿Cuánto tiempo debo quedarme en cuarentena?

- Dado que se puede tardar entre 2 y 14 días en mostrar síntomas, su último día de cuarentena es 15 días después del momento en que estuvo por última vez en contacto con la persona con COVID-19. Si usted sigue viviendo con y/o cuidando de la persona con COVID-19, la orientación para la cuarentena es la siguiente:
 - Si hay contacto cercano con una persona con COVID-19 (estar dentro de un radio de 6 pies durante más de 15 minutos o tocar fluidos o secreciones corporales sin tomar las precauciones adecuadas), el período de cuarentena de 14 días deberá reiniciarse. Los líquidos o secreciones corporales incluyen sudor, saliva, esputo, moco nasal, vómito, diarrea u orina.
 - Si no puede evitar el contacto cercano, debe mantenerse en cuarentena hasta el día 15 a partir del momento en que la persona con COVID-19 pasó a ser elegible para recibir el “alta” de su propio aislamiento. Es probable que esto tarde al menos 21 días.

¿Qué debo hacer si estoy en cuarentena? ¿Cuáles son las restricciones?

Debe restringir sus actividades y limitar todos los movimientos que puedan ponerle en contacto con terceros durante el período de cuarentena.

- Permanezca en el hogar. No vaya al trabajo, a la escuela ni a lugares públicos.
- No use el transporte público, vehículos compartidos o taxis.

- No permita la entrada de visitantes en su hogar.
- Sepárese del resto de las personas de su hogar.
- Quédese en una habitación específica y lejos de las otras personas de su hogar tanto como sea posible. Es muy importante mantenerse lejos de personas que están en alto riesgo de enfermedad grave. Esto incluye a las personas de 65 años de edad o más, embarazadas o con un problema de salud, como una enfermedad crónica o un sistema inmunitario débil. Considere arreglos de alojamiento alternativos para estas personas de alto riesgo, si es posible.
- Use un baño separado, si está disponible.
- Trate de mantenerse a al menos 6 pies de distancia de otras personas.
- No prepare ni sirva alimentos a otras personas.
- Evite cuidar niños, si es posible.
- Lávese las manos con agua y jabón a menudo y minuciosamente, durante al menos 20 segundos.
- Cubra su tos y sus estornudos con un pañuelo de papel.
- Evitar compartir elementos del hogar.
- Limpie y desinfecte todas las superficies de “alto contacto” cada día. Las superficies de alto contacto incluyen mesadas, repisas, picaportes, artefactos del baño, inodoros, teléfonos celulares, teclados, mesas y mesillas de luz. Además, limpie y desinfecte cualquier superficie sobre la cual pueda haber líquidos corporales. Use aerosoles o toallitas de limpieza y desinfección doméstica, de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta del producto.

¿Qué sucede si presento síntomas?

- Si presenta síntomas, es posible que usted tenga COVID-19 y debe seguir las instrucciones de aislamiento del hogar.
 - Los síntomas de COVID-19 incluyen tos, dificultad de respirar o falta de respiración, fiebre, escalofríos, repitió la sacudida con frialdad, dolor muscular, dolor de cabeza, dolor de garganta o pérdida de sabor o olor.
- Lo que sí debe hacer es quedarse en su casa durante al menos 10 días desde la aparición de los síntomas o 3 días después de que su fiebre haya desaparecido completamente y sus síntomas respiratorios mejoren, lo que lleve más tiempo. Llame a su proveedor médico si tiene inquietudes o preguntas acerca de la necesidad de realizarse una prueba. Debe continuar aislándose y siguiendo las instrucciones de aislamiento en el hogar.
 - Si sus síntomas empeoran o continúan y necesita recibir atención médica, comuníquese con su proveedor de atención médica por anticipado, o llame al 9-1-1 en caso de emergencia, e informe que tuvo contacto cercano con una persona con COVID-19 confirmada.
- Controle sus síntomas con atención y busque atención médica tempranamente si estos empeoran. No necesita que le hagan un análisis de detección simplemente para confirmar la infección, ya que la mayoría de las personas con una infección respiratoria, incluida COVID-19, tienen una enfermedad leve, que puede mejorar con la atención en el hogar y sin necesidad de visitar a un proveedor.
 - Si usted tiene 65 años de edad o más, está embarazada o tiene una afección de salud, como cardiopatía, enfermedad pulmonar, diabetes, enfermedad renal o un sistema inmunitario debilitado, tiene un mayor riesgo de presentar enfermedad más grave o complicaciones.

¿Las autoridades de Salud Pública informarán a mi lugar de trabajo?

Las autoridades de Salud Pública no divulgarán ni notificarán información personal sobre usted a su lugar de trabajo, a menos que sea necesario hacerlo para proteger su salud o la salud de otras personas.

Gracias por su cooperación en este importante asunto de salud pública.

La COVID-19 puede ser estresante para muchas personas. Aquí se incluyen algunos consejos para el manejo de la salud emocional en tiempos de incertidumbre:

<http://www.acphd.org/media/558462/covid19-managing-emotional-health-20200306.pdf>.

Si tiene alguna pregunta adicional, consulte la totalidad de las opciones en www.acphd.org, llame a nuestra línea general sobre COVID al 510-268-2101 o envíenos un mensaje de correo electrónico a ncov@acgov.org.