

Guía de cuarentena en domicilio para personas que han tenido contacto cercano con la enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19)

Esta guía es para toda persona que haya tenido contacto cercano con alguien que contrajo la enfermedad del Coronavirus 2019. Si usted trabaja con los servicios de salud o es personal de emergencia, refiérase a las directrices de su empresa.

¿Por qué se me pide mantenerme en cuarentena?

Usted ha tenido contacto cercano con alguien que ha contraído la enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19), y a pesar de que se sienta saludable en este momento, es posible que también esté infectado/a. Los síntomas pueden presentarse hasta entre 2 y 14 días después, así que podría tomar hasta 14 días para saber si usted ha sido infectado/a o no. Se le ha pedido mantenerse en cuarentena en caso de haber sido infectado/a, para evitar transmitirle la infección a otros. Puede que usted no esté infectado/a, pero aún no lo podemos determinar.

¿Por cuánto tiempo debo mantenerme en cuarentena?

El último día de su cuarentena será a los 14 días desde que tuvo su último contacto con alguien que contrajo el COVID-19. Si continúa viviendo con y/o cuidando de la persona con COVID-19, se le propone las siguientes pautas de cuarentena:

- Su cuarentena terminará a los 14 días desde que su hogar comenzó a regirse de las Instrucciones de aislamiento en domicilio.
- En caso de tener contacto cercano con alguien que haya contraído el COVID-19 (es decir, el haber estado a menos de 2 metros de distancia por un período de 10 minutos, o haber tenido contacto con fluidos o secreciones corporales sin haber empleado las debidas precauciones), tendrá que reiniciar los 14 días de su cuarentena. Los fluidos o secreciones corporales incluyen el sudor, esputo, mocos nasales, vómito, orines, o diarrea.
- Si no logra evitar el contacto cercano, deberá mantenerse en cuarentena por un período de 14 días posteriores al momento en que la persona que padeció del COVID-19 fue “autorizada” para cesar su propio aislamiento. Eso probablemente tomará un mínimo de 21 días.

¿Cuáles son las restricciones?

Durante el período de su cuarentena, deberá restringir sus actividades y limitar todo desplazamiento que lo/a coloque en contacto con otros.

1. Quéedese en casa. No vaya al trabajo, ni al colegio, ni a espacios públicos.
2. No reciba visitas, y limite la cantidad de personas que estén en su hogar.
3. Manténgase separado/a de los otros en su hogar.
 - En el máximo grado posible, permanezca en un cuarto designado, alejado/a de las otras personas en su hogar. Es de suma importancia mantense alejado/a de toda persona que esté a mayor riesgo de enfermarse gravemente. Esto incluye a toda persona mayor de los 65 años, o que esté embarazada o tenga alguna complicación de salud, como enfermedades crónicas o un sistema inmunológico debilitado. Si puede, considere arreglos alternativos de vivienda para ellos.
 - Use un baño separado si le está disponible.
 - Procure mantener una distancia mínima de 2 metros de toda persona.
 - No tenga contacto con mascotas ni otros animales.
 - No prepare ni les sirva comida a otros. Evite cuidar a niños si le es posible.

¿Podré salir de mi hogar para hacer diligencias?

- Si no tiene a nadie para ayudarle, coordine una entrega a domicilio de sus alimentos y otras provisiones necesarias para que se las dejen frente a su puerta. En caso de que se encuentre obligado/a a salir para conseguir provisiones esenciales y aún no presenta síntomas, puede salir, pero hágalo con la mayor brevedad posible, salga durante horas de poca actividad en los mercados, y procure mantener una distancia

Guía de cuarentena en domicilio para personas que han tenido contacto cercano con la enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19)

mínima de 2 metros de toda persona siempre que puede.

- Puede acceder a balcones o patios privados, o caminar afuera, siempre que pueda mantener una distancia mínima de menos 2 metros de toda persona.

¿Podré usar transporte público?

Si se encuentra obligado/a a salir de su hogar, no tome transportes públicos. Use un vehículo personal si puede. Si usted no maneja, mantenga la máxima distancia posible de su chofer y mantenga las ventanas abiertas.

¿El Departamento de Salud Pública le avisará a mi empleo o colegio?

El Departamento de Salud Pública no emitirá ni divulgará datos personales suyos a su empleo ni su colegio, a menos que se considere necesario para proteger su salud o la salud de otros.

¿Deberé ponerme una mascarilla?

Si no es posible quedarse en casa y evitar contacto directo y tiene que salir a hacer compras esenciales, use un tapa bocas que cubra su boca y nariz.

¿Cómo deberé vigilar mi estado de salud durante este tiempo?

Esté pendiente de su salud y de los signos y síntomas del COVID-19:

- Fiebre.
- Tos.
- Falta de aire o dificultad para respirar.
- Otros síntomas de primeros indicios para tomar en cuenta son escalofríos, dolores corporales, dolor de garganta, dolor de cabeza, diarrea, náuseas/vómito, y moqueo nasal.

¿Y si empiezo a presentar síntomas?

Si empieza a presentar síntomas de resfrío o gripe, puede que haya contraído el virus del COVID-19. La mayoría de aquellos que contraen el COVID-19 se enfermarán moderadamente y podrán recuperar cuidándose debidamente en casa, sin la necesidad de recibir atención médica. Si usted es mayor de los 65 años, o está embarazada o tiene alguna complicación de salud, como una enfermedad cardíaca o del pulmón, diabetes, enfermedad renal, o un sistema inmunológico debilitado, enfrenta un mayor riesgo de enfermarse gravemente o incurrir complicaciones. Vigile sus síntomas con cuidado y solicite atención médica a los primeros indicios si su condición empeora.

No necesita hacerse la prueba del virus solo para confirmar su infección, ya que la mayoría de aquellos que contraen una infección respiratoria, incluyendo el COVID-19, se enfermarán moderadamente y podrán recuperar en casa. Sí deberá quedarse en casa por 3 días después de que su fiebre haya desaparecido completamente y sus síntomas hayan mejorado, y por 7 días después del inicio de sus síntomas. Llame a su prestador de servicios médicos si tiene cualquier inquietud o consulta con respecto a la necesidad de administrarse pruebas. Deberá continuar su aislamiento. Siga la guía: [Cuidado en domicilio para personas con síntomas respiratorios](#). En caso de que sus síntomas empeoren o persistan y necesite solicitar atención médica, llame anticipadamente a su prestador de servicios médicos, o llame al 9-1-1 en caso de emergencia, e infórmeles que ha tenido contacto cercano con alguien cuya infección del virus del COVID-19 ha sido confirmada.

¿Qué hago si tengo más preguntas?

Visite nuestra página web en <https://www.mynevadacounty.com/2924/Coronavirus> o marque 2-1-1 (1-833-342-5211) para mayor información e instrucción. Llame a su prestador de servicios médicos para cualquier consulta relacionada con su salud.