



# Guía de cuarentena en casa para contactos cercanos con la enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19)

Esta guía es para personas que hayan tenido contacto cercano con alguien que ha sido diagnosticado o sospecha haber contraído la enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19).

*Si usted es un profesional de salud o de emergencias, refiérase a las directrices de su empresa.*

## Por qué es importante la cuarentena propia

Usted ha tenido contacto cercano con alguien que ha contraído o sospecha tener el COVID-19 (“el infectado”), y aunque se sienta saludable por el momento, es posible que usted también esté infectado/a. Debido a que sus síntomas podrían tardar de 2 a 14 días en presentarse, podría tomar hasta 14 días para saber si acaso está infectado/a. Se le ha pedido mantenerse en cuarentena propia (separado/a de los demás) en caso de que esté infectado/a, para evitar que le transmita la infección a otra persona. Puede que usted no resulte estar infectado/a, pero por el momento es imposible saberlo.

## Qué significa contacto cercano

El “contacto cercano” comprende todos los miembros de su hogar, contactos íntimos, cuidadores, y personas que hayan sido expuestas a la persona contagiosa de cualquiera de las siguientes maneras\*:

- Hayan pasado más de 15 minutos estando a una distancia de menos de 6 pies (2 metros) del infectado; o
- Hayan tenido contacto con los líquidos y/o secreciones corporales del infectado sin protección, como por ejemplo, donde este les haya tosido o estornudado encima, hayan compartido cubiertos o intercambiado saliva, o lo hayan cuidado sin debidamente portar equipo de protección. Un debido equipo de protección significa guantes y mascarilla, ya que el taparse con una tela no brinda suficiente protección para alguien que esté cuidando a una persona infectada del COVID-19.

\* Cada caso de infección se considera contagioso a partir de las 48 horas antes de la presentación inicial de sus síntomas (o de la fecha en que un laboratorio confirmó su infección, en caso de no haber presentado síntomas), hasta el momento en que ya no requiera estar en aislamiento.

## Duración de su cuarentena

- **Los contactos cercanos deben de mantenerse en cuarentena. Se recomienda una cuarentena de 14 días, aunque los contactos cercanos sin síntomas pueden dejar la cuarentena después del décimo día contando desde el último día cuando estuvo expuesto a la persona con COVID-19-**

**Todos los contactos que dejen la cuarentena antes del día 14 deben de:**

- **Estar atentos a los síntomas hasta 14 días después de la exposición.**
- **Si tiene síntomas, debería aislarse de inmediato por cuenta propia y notificar a la autoridad de salud pública local o a su proveedor de atención médica. Hacerse la prueba de COVID-19.**
- **Usar mascarilla, mantener una distancia de al menos 6 pies del resto, lavarse las manos, evitar multitudes y tomar otras medidas para [prevenir la propagación del COVID-19](https://www.mynevadacounty.com/2924/Coronavirus).**

El infectado debe regirse de las directrices contenidas en las *Instrucciones para el aislamiento en casa para infectados del COVID-19*.

- Si continúa viviendo con o cuidando del infectado, la duración de su cuarentena dependerá del tipo de contacto que tengan. Identifique la situación más equivalente a la suya en la sección final de esta guía titulada, “Cómo calcular el plazo de su cuarentena”.
- Si no sabe cuándo se expuso al infectado y recibió una Orden de Cuarentena por Emergencia de Salud Pública, el último día de su cuarentena será 14 días después de la fecha en que dicha orden se emitió.



# Guía de cuarentena en casa para contactos cercanos con la enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19)

## Pruebas del COVID-19

Hay pruebas disponibles para aquellos que no presenten síntomas. Visite [mynevadacounty.com/2924/Coronavirus](https://mynevadacounty.com/2924/Coronavirus) para conocer sus ubicaciones y más detalles, o contacte a su médico. Si se hizo la prueba y salió negativa, aún deberá mantenerse en cuarentena por 14 días, consulte la sección sobre “*Duración de su cuarentena*” en la página 1. Si su prueba salió positiva, deberá regirse de las *Instrucciones de aislamiento en casa para personas que han contraído el COVID-19*.

## Restricciones durante su cuarentena

Para prevenir contra su posible transmisión del COVID-19 a personas no infectadas, deberá restringir sus actividades y limitar todos sus movimientos que puedan exponerlo/a a otros durante su período de cuarentena.

- Quédese en casa. No vaya a su trabajo, a su escuela, ni a espacios públicos. Solo puede salir de su cuarentena o ingresar en otro espacio público o privado si le es necesario para recibir atención médica.
- No reciba a visitas.
- Sepárese de los otros en su hogar.
  - Manténgase en un cuarto particular, alejado/a de las demás personas en su hogar en el máximo grado posible. Es muy importante mantenerse alejado/a de personas que enfrentan un mayor riesgo de enfermarse gravemente. Esto incluye a personas mayores de 65 años o que padecen de alguna condición médica, como una enfermedad crónica o un sistema inmunológico debilitado.
  - Mantenga una distancia mínima de 6 pies (2 metros) de los demás. Cuando no le sea posible hacerlo, porte una máscara de tela (refiérase a las máscaras de tela a continuación).
- No maneje mascotas ni otros animales.
- No prepare ni les sirva comida a otros.

## Para obtener ayuda con alimentos y demás necesidades

- Si no tiene a alguien que le ayude, solicite que sus alimentos y demás necesidades sean depositados frente a su puerta, si es posible. Si necesita ayuda para encontrar servicios sociales u otras necesidades, marque el 2-1-1 (1-833-342-5211).
- Si necesita hablar con una enfermera de salud pública, llame al número 530'265'7258 y deje un mensaje. Alguien lo llamará devuelta dentro de un día laboral.

## Aviso a su lugar de empleo o estudios

Si su lugar de empleo o estudios necesita saber sobre su cuarentena en casa, deberá informárselos. Las autoridades de Salud Pública no transmitirán ni divulgarán ninguna información personal suya a su lugar de empleo o estudios, a menos que se considere necesario para proteger su salud o la salud de los demás.

## Vigile su salud y sepa lo que deberá hacer si presenta síntomas

- Es importante vigilar su salud y estar pendiente de cualquier señal o síntoma del COVID-19, que podrían incluir las siguientes: fiebre (100.4F), tos, falta de aire o dificultad para respirar, escalofríos, tembleque persistente con escalofríos, dolor muscular, de cabeza o de la garganta, vómitos o diarrea, o el haber recientemente perdido el sentido del gusto u olfato. Esta lista de síntomas no es exhaustiva.
- Si presenta cualquiera de estos síntomas o cualquier otro síntoma que le cause preocupación, consulte con su prestador de servicios médicos. Infórmeles que ha tenido contacto con alguien infectado del COVID-19. Para hacerse una prueba del COVID-19, llame a su médico o visite [mynevadacounty.com/2924/Coronavirus](https://mynevadacounty.com/2924/Coronavirus).
- Es especialmente importante informarle a su médico si es mayor de 65 años y/o padece de algún problema de salud, como una enfermedad crónica o un sistema inmunológico debilitado, ya que podría enfrentar un



# Guía de cuarentena en casa para contactos cercanos con la enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19)

mayor riesgo de enfermarse gravemente.

- Asegúrese de anotar cuándo sus síntomas comenzaron, continúe vigilando su salud, y llame a su médico si sus síntomas empeoran.
- Si presenta una fiebre, tos, falta de aire, o si su prestador de servicios médicos le informa que probablemente ha contraído el COVID-19, deberá entrar en aislamiento. Ríjase de las directrices en las *Instrucciones de aislamiento en casa para personas que han contraído el COVID-19*. Deberá permanecer en casa por un mínimo de 10 días después de la presentación inicial de sus síntomas, Y un mínimo de 24 horas después de haberse recuperado. Para haber recuperado, su fiebre debe haber desaparecido por 24 horas sin el uso de medicamentos que la reducen y debe haber superado sus otros síntomas (como la tos o la falta de aire).
- Si tiene dificultad para respirar, siente dolor o presión en el pecho, tiene los labios o la cara azulada, o se encuentra confundido o tiene dificultad para despertar, llame al 911 o visite una sala de emergencias.
- Si no tiene más alternativa que salir de su hogar para recibir atención médica:
  - Porte una mascarilla médica. Si no tiene una, porte una máscara de tela.
  - Use un vehículo personal siempre que le sea posible. Si no puede manejar, mantenga la máxima distancia posible entre usted y su conductor, porte una máscara de tela siempre que le sea posible, y mantenga las ventanas abiertas. No use transporte público.
- Puede ser agobiante manejar el COVID-19. Visite [mynevadacounty.com/2965/COVID-19-Resources-for-Managing-Mental-H](https://www.mynevadacounty.com/2965/COVID-19-Resources-for-Managing-Mental-H) para aprender a cuidar su salud mental y apoyar a sus seres queridos. Considere comunicarse con amigos, familiares y grupos de apoyo, ya sea por teléfono, redes sociales o videochat, para recibir apoyo emocional y de salud mental. Si le hace falta hablar con alguien sobre su salud mental, consulte además con su médico o con la **Línea de Emergencias del Condado de Nevada, disponible las 24 horas al día al (530) 265-5811.**

## Máscaras de tela

- Los bebés y niños menores de 2 años no deben taparse la cara con telas. Aquellos de entre 2 y 8 años sí deben usarlas, pero solo bajo la supervisión de un adulto para asegurar que el niño pueda respirar debidamente y no se llegue a ahogar o asfixiar. Cualquier persona que tenga dificultad para respirar o sea incapaz de quitársela sin ayuda, no debe portar una mascarilla o tela en la cara. consulte la [Guía para taparse la cara con telas de la CDC](#) para más información.

## Cómo calcular el plazo de su cuarentena

Deberá mantenerse en cuarentena por un período de 14 días posteriores al último contacto cercano que hayan tenido con cualquier infectado. Consulte la sección sobre “*Duración de su cuarentena*” en la página 1 para entender qué constituye contacto cercano y refiérase a los ejemplos a continuación para saber calcular la última fecha de su período de cuarentena.

### I. SI NO TIENE MÁS CONTACTO CON EL INFECTADO

- A. **El último día de su cuarentena será 14 días posteriores a la fecha de su último contacto cercano con el infectado.**

*Ejemplo:*



### II. SI CONTINÚA TENIENDO CONTACTO CON EL INFECTADO

*Por ejemplo, si vive con y/o cuida al infectado del COVID-19...*



# Guía de cuarentena en casa para contactos cercanos con la enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19)

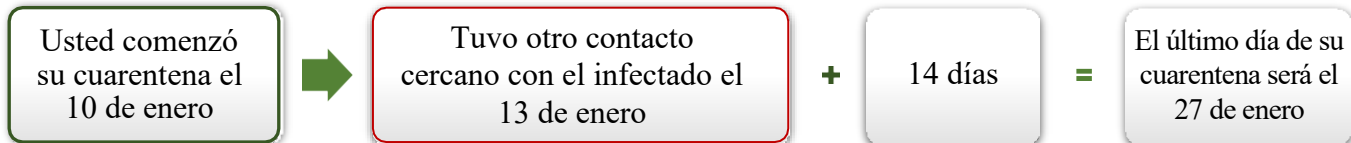
- A. Si puede evitar el contacto cercano (refiérase a la definición en la página 1), su último día de cuarentena será 14 días posteriores a la fecha en que el infectado en su hogar comenzó a registrarse de las Instrucciones de aislamiento en casa para personas que han contraído el COVID-2019.**

*Ejemplo:*



- B. Si en cualquier momento tiene contacto cercano (refiérase a la definición en la página 1) con el infectado, el período de 14 días de su cuarentena tendrá que reiniciarse a partir del último día en que tuvo contacto cercano.**

*Ejemplo:*



- C. Si no puede evitar el contacto cercano (refiérase a la definición en la página 1), el último día de su cuarentena será 14 días posteriores a la fecha en que se “autorizó” que el infectado termine su aislamiento.**

*Ejemplo:*



### III. RECIBIÓ UNA ORDEN DE CUARENTENA, PERO NO SABE CUÁNDO ESTUVO EXPUESTO

- A. Su último día de cuarentena será 14 días (refiérase a la definición en la página 1) posteriores la fecha en que su orden se emitió.**

*Ejemplo:*



### Más información

Visite nuestra página web: <https://www.mynevadacounty.com/2924/Coronavirus> o marque el 2-1-1 (1-833-342-5211) para más información y asesoría. Llame a su prestador de servicios médicos si tiene cualquier consulta relacionada con su salud.