

## Mendocino County Public Health

### Guía de Cuarentena en Casa para Contactos Cercanos a un Caso de Enfermedad de Coronavirus 2019 (COVID-19)

Esta guía de cuarentena es para personas que viven en el mismo hogar o tuvieron contacto cercano con alguien con Enfermedad Coronavirus 2019. Siga estos pasos para evitar que COVID-19 se propague en su hogar o en su comunidad.

#### **Cuarentena en el hogar – ¿Por qué se me pide que lo haga?**

Si usted vive con o ha estado en contacto cercano con alguien que tiene infección COVID-19 e incluso si se siente bien ahora, es posible que también esté infectado. Puede tomar de 2 a 14 días para mostrar síntomas, por lo que es posible que no sepa hasta 14 días si está infectado o no. Se le ha pedido que se ponga en auto-cuarentena en caso de que esté infectado para que no transmita la infección a nadie más.

#### **¿Cuánto tiempo necesito para la auto-cuarentena?**

- Dado que puede tomar de 2 a 14 días para mostrar síntomas, su último día de cuarentena es de 14 días desde la última vez que estuvo en contacto con la persona con COVID-19.
- Si usted entra en contacto cercano con la persona COVID-19-positivo, ya sean las personas en su casa, sus parejas íntimas, las personas que le proporcionan o le brindan atención sin usar una máscara, bata y guantes, son considerados "contactos cercanos". Si no puede evitar el contacto cercano, debe permanecer en cuarentena por 14 días desde que la persona con COVID-19 se convirtió en elegible para terminar su propio aislamiento. Esto puede que sea de al menos 21 días de duración.

#### **¿Qué debo hacer si me estoy en auto-cuarentena? ¿Cuáles son las restricciones?**

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

- Quedarse en casa. No vaya al trabajo, a la escuela o a lugares públicos.
- No utilice transporte público, paseos compartidos o taxis.
- No permita que nadie le visite, ni que entren en su casa.
- Sepárese de los demás ocupantes de su casa.
- Hospédese en una habitación específica y lejos de otras personas en su hogar tanto como sea posible. Es muy importante mantenerse alejado de las personas que tienen un mayor riesgo de contraer enfermedades graves. Esto incluye a las personas que tienen 65 años o más, están embarazadas, tienen un problema de salud como una enfermedad crónica, o un sistema inmunológico débil. Considere diferentes arreglos de vida para estas personas de alto riesgo si es posible.
- Utilice un baño independiente, si está disponible.
- Trate de mantenerse al menos a 6 pies de distancia de los demás.
- No prepare ni sirva alimentos a otras personas.
- Evite cuidar de los niños. Si es posible, haga arreglos para que otro adulto de confianza lo haga.

- Lávese las manos con frecuencia y a fondo con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Cúbrase la tos y estornudos con un pañuelo.
- Evite compartir artículos del hogar.
- Limpie y desinfecte todas las superficies de "alto contacto" todos los días. Estas superficies incluyen mostradores, mesas, perillas de puertas, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, mesas y mesas de noche. Además, limpie y desinfecte cualquier superficie que pueda tener líquidos corporales. Utilice aerosoles o toallitas de limpieza desinfectantes del hogar, de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta del producto.

### **¿Qué pasa si desarrollo síntomas?**

Si presenta síntomas, puede tener COVID-19. La mayoría de las personas con COVID-19 tendrán una enfermedad leve y pueden mejorar con el cuidado adecuado en el hogar y sin la necesidad de ver a un proveedor médico. Si tiene 65 años o más, está embarazada o tiene una afección de salud como enfermedades cardíacas, enfermedades pulmonares, diabetes, enfermedad renal o un sistema inmunitario debilitado, tiene un mayor riesgo de padecer enfermedades o complicaciones más graves. Controle los síntomas muy de cerca y busque atención médica a tiempo si empeoran. No es necesario que se le haga la prueba sólo para confirmar la infección, ya que la mayoría de las personas con infección respiratoria, incluyendo COVID-19, tendrán una enfermedad leve que puede mejorar con la atención domiciliaria.

Debe permanecer en casa durante al menos 14 días desde el inicio de los síntomas y al menos 3 días después de que la fiebre haya desaparecido por completo y sus síntomas respiratorios sean mejores. Llame a su proveedor médico si tiene inquietudes o preguntas sobre la necesidad de realizar pruebas. Debe seguir aislándose y seguir las instrucciones para el aislamiento en el hogar. Si los síntomas empeoran o continúan y necesita buscar atención médica, llame a su proveedor de atención médica con anticipación, o al 9-1-1 en una emergencia, y hágales saber que usted es un contacto cercano con una persona con COVID-19 confirmado.

### **¿Notificará Salud Pública a mi lugar de trabajo?**

Salud Pública no notificará ni divulgará ninguna información personal sobre usted a su lugar de trabajo a menos que sea necesario hacerlo para proteger su salud o la de otros.

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

COVID-19 puede ser estresante para muchas personas, aquí hay algunos consejos para manejar la salud emocional durante estos momentos inciertos en: <https://www.mendocinocounty.org/community/novel-coronavirus/behavioral-health-resources>.

Si tiene alguna pregunta adicional, póngase en contacto con (707) 391-3593 o en:  
converys@mendocinocounty.org