



### **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 autocuarentena 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?

## Symptoms of COVID-19

- Síntomas de gripe/a
- Dolor de garganta
- Tozando
- Dificultad al respirar
- Fiebre o una temperatura de 100.0 F°/37.8C° o más alto
- Perdida de gusto u olfato

Si presenta síntomas, puede tener COVID-19. Usted debe conseguir atención médica, y, si está indicado, conseguir una prueba para el coronavirus de su proveedor o de la Salud Pública del Condado y aislarse en casa lejano de otra gente y seguir el "Orden de Aislamiento" y la "Guía de Aislamiento en Casa"

Muchas 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.

Debe permanecer en casa durante al menos 10 días desde el inicio de los síntomas (o si recibes una prueba afirmativa 10 días de la fecha de la colección de la muestra) 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: <a href="https://www.mendocinocounty.org/community/novel-coronavirus/behavioral-health-resources">https://www.mendocinocounty.org/community/novel-coronavirus/behavioral-health-resources</a> .
Si tiene alguna pregunta adicional, póngase en contacto con (707) 472-2759 o en: <a href="mailto:DOC-Nursing@mendocinocounty.org">DOC-Nursing@mendocinocounty.org</a>
Instrucciones de Cuarentena En el Hogar del Departamento de Salud Pública del Condado de Mendocino, página 2.