

PARA CONTACTOS CERCANOS/MIEMBROS DEL HOGAR

Instrucciones de Cuarentena en el Hogar y Monitoreo de la Salud

Aunque no se sienta enfermo, usted debe permanecer en cuarentena en casa si ha estado en contacto cercano con alguien infectado de COVID-19. La cuarentena es una manera de evitar el contagio del virus. Usted deberá quedarse en casa y mantenerse al pendiente de cualquier indicio de enfermedad.

Durante su periodo de cuarentena, por favor siga estas instrucciones:

1. Quédese en casa durante el periodo de la cuarentena:
 - a. 10 días desde su última exposición a una persona infectada de COVID-19
ó
 - b. 7 días desde su última exposición a una persona infectada de COVID-19 si se realizó una prueba de COVID-19 a partir del día 5 desde su última exposición a alguien infectado de COVID-19
2. No asista a la escuela.
 - a. Si usted estuvo en contacto cercano con alguien infectado de COVID-19 en un entorno escolar K-12 supervisado, es posible que califique para una cuarentena escolar modificada. Comente las recomendaciones de cuarentena con el personal de la escuela.
3. No acuda a la guardería, a los programas para después de la escuela o a las actividades extracurriculares.
4. No asista al trabajo.
5. No acuda a la tienda de comestibles ni realice otras actividades esenciales (tales como ir a la farmacia) a menos de que sea absolutamente necesario. Pida a sus parientes o amigos que le ayuden con las actividades esenciales.
6. No reciba visitas durante el periodo de la cuarentena.
7. Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser, estornudar, sonarse la nariz, ir al baño o tener contacto directo con algún material húmedo, como pañuelos desechables, pañales o mascarillas usadas. También puede usar sanitizante para manos con un contenido mínimo de 60% etanol o 70% isopropanol como ingrediente activo en vez de agua y jabón si sus manos no están visiblemente sucias.
8. Cubra su nariz y boca con un pañuelo al toser o estornudar. Tire los pañuelos a la basura y lávese las manos de inmediato con agua y jabón o utilice sanitizante para manos.
9. No comparta cepillos de dientes, bebidas o utensilios para comer.

Monitoree su salud:

- Manténgase al pendiente de cualquier síntoma. Los síntomas más comunes de COVID-19 son fiebre, tos y dificultad para respirar.



PARA CONTACTOS CERCANOS/MIEMBROS DEL HOGAR

- Si usted comienza a sentirse mal, por favor consulte a su proveedor de servicios de salud e infórmele que ha estado en contacto con alguien positivo por COVID-19.
- Si usted presenta síntomas y no puede hacerse una prueba de COVID-19 en ese momento a través de su empleador o proveedor de servicios de salud, llame al Departamento de Salud Pública de Contra Costa al teléfono (844) 421-0804 de 8:00 a.m. a 3:30 p.m. o visite <https://www.coronavirus.cchealth.org/hacerse-la-prueba> para programar una cita y hacerse la prueba de COVID-19.
- Si usted es diagnosticado con COVID-19 o si tiene síntomas de COVID-19 pero no puede hacerse una prueba, deberá aislarse en casa hasta que haya desaparecido la infección. Por favor visite <https://www.coronavirus.cchealth.org/para-pacientes-y-contactos> y consulte las instrucciones de auto-aislamiento para casos confirmados de COVID-19.

Para personas completamente vacunadas

Si usted ya se vacunó y estuvo en contacto cercano con un caso sospechoso o confirmado de COVID-19, no es necesario que se ponga en cuarentena si:

- Usted está completamente vacunado (ya pasaron 2 semanas o más desde la segunda dosis de una vacuna de 2 dosis o 2 semanas o más desde la dosis de una vacuna de dosis única) **Y**
- Usted no ha presentado síntomas desde el contacto cercano.

Aún si usted no tiene que ponerse en cuarentena, deberá seguir las recomendaciones y hacerse una prueba como contacto cercano de un caso sospechoso o confirmado de COVID-19.

También deberá utilizar una mascarilla facial en lugares públicos en interiores y seguir cualquier lineamiento estatal o local sobre el uso de mascarillas.

Independientemente de su estatus de vacunación, manténgase al pendiente de cualquier síntoma de COVID-19 durante los 14 días siguientes al contacto cercano y, si empieza a sentirse mal, póngase en aislamiento de inmediato y siga los lineamientos anteriormente descritos en la sección *Monitoree su salud*. Si usted acude a una institución del cuidado de la salud (clínica, hospital, etc.), avise al personal de la institución que usted está vacunado pero que ha estado en contacto cercano con un caso de COVID-19. Como contacto cercano, es posible que las autoridades de salud pública se pongan en contacto con usted para obtener más información y proporcionarle orientación.

Si usted no cumple con todos los criterios anteriores, debe seguir los lineamientos actuales sobre la cuarentena (en la primera página de este documento) después de estar en contacto cercano con un caso de COVID-19.



PARA CONTACTOS CERCANOS/MIEMBROS DEL HOGAR

Si usted está completamente vacunado y trabaja con personas vulnerables o en un entorno del cuidado de la salud, es posible que se le indique que no trabaje durante el periodo de la cuarentena.

¿Cuándo termina la cuarentena?

- Su cuarentena terminará si usted no tiene síntomas, ya sea:
 - Después de 10 días desde su última exposición a la persona infectada de COVID-19, sin importar si usted se hizo o no una prueba de COVID-19. Usted deberá mantenerse al pendiente de cualquier síntoma de COVID-19 durante todo el periodo de 14 días desde su última exposición, tal como se indicó anteriormente en la sección *Monitoree su salud*. También debe continuar con las medidas preventivas, tales como el uso de una mascarilla facial y el distanciamiento social
 - ó
 - Después de 7 días desde su última exposición a una persona infectada de COVID-19 si se realiza una prueba de COVID-19 a partir del día 5 de su última exposición a alguien con COVID-19. Usted deberá mantenerse al pendiente de cualquier síntoma de COVID-19 durante todo el periodo de 14 días desde su última exposición, tal como se indicó anteriormente en la sección *Monitoree su salud*. También debe continuar con las medidas preventivas, tales como el uso de una mascarilla facial y el distanciamiento social
- Si un miembro de su hogar da positivo por COVID-19, usted deberá ponerse en cuarentena durante 10 ó 7 días, como se indicó anteriormente, después de que el miembro de su hogar ya no necesite estar aislado.
- Consulte al encargado de su lugar de trabajo para conocer las restricciones laborales después de un contacto cercano.
 - Es posible que se le indique que no trabaje durante los 10 días completos, aún si usted obtiene un resultado negativo en la prueba de COVID-19.
 - Si usted trabaja con personas vulnerables, es posible que se le indique que no trabaje durante los 14 días del periodo de la cuarentena.

Para estudiantes de los grados K-12

Si usted o su hijo(a) es un estudiante y estuvo en contacto cercano con alguien infectado de COVID-19 en un entorno escolar K-12 supervisado, usted o su hijo(a) pueden calificar para una



ANNA M. ROTH, RN, MS, MPH
HEALTH SERVICES DIRECTOR

DANIEL PEDDYCORD, RN, MPA/HA
PUBLIC HEALTH DIRECTOR



CONTRA COSTA
PUBLIC HEALTH
COMMUNICABLE DISEASE
PROGRAMS
597 CENTER AVENUE, SUITE 200-A
MARTINEZ, CALIFORNIA 94553
PH (925) 313-6740
FAX (925) 313-6465
WWW.CCHEALTH.ORG

PARA CONTACTOS CERCANOS/MIEMBROS DEL HOGAR

cuarentena escolar modificada. Comente las recomendaciones de cuarentena con el personal de la escuela.

Si usted tiene alguna duda o inquietud, por favor póngase en contacto con la línea de Respuesta COVID del Departamento de Salud Pública en horas hábiles (lunes a viernes de 8:00AM a 5:00PM) al teléfono **925-313-6740** o al email **CoCohelp@cchealth.org**. También puede obtener más información en línea en cchealth.org/coronavirus.

