

Orientación sobre cuarentena en el hogar para contactos cercanos con la enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19)

Esta guía es para personas que estuvieron en contacto cercano con alguien con la enfermedad del coronavirus 2019. Si usted es un trabajador de atención médica o un trabajador de servicios de emergencias médicas, consulte la guía de su empleador.

¿Por qué me piden que me ponga en auto-cuarentena?

Usted ha estado en contacto cercano con alguien que tiene la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) y aunque se sienta 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 sepamos hasta 14 días si usted 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. Puede resultar que usted no está infectado, pero es demasiado pronto para saber.

¿Cuánto tiempo necesito estar en auto-cuarentena?

Su último día de cuarentena es de 14 días desde la última vez que estuvo en contacto con la persona con COVID-19. Si continúa viviendo con y/o cuidando a la persona con COVID-19, la guía de cuarentena es la siguiente:

- Su cuarentena finalizará 14 días después de que el hogar comenzara a seguir las [Instrucciones de Aislamiento del Hogar](#).
- Si hay contacto cercano con una persona con COVID-19 (estar a menos de 6 pies durante más de 10 minutos o hubo contacto con sus fluidos corporales y/o secreciones (como toser/estornudar en la persona, compartir utensilios o saliva, o usted cuidando de la persona sin usar equipo de protección) el período de cuarentena de 14 días tendrá que comenzar de nuevo.
- Si no puede evitar el contacto cercano, debe permanecer en cuarentena durante 14 días después de que se le dijo a la persona con COVID-19 que podía parar su propio aislamiento. Es probable que esto sea al menos 21 días.
- Si usted no tiene síntomas, no hay necesidad de hacerse la prueba. Pero si a usted le han hecho la prueba, todavía necesita permanecer en cuarentena durante los 14 días completos, incluso si el resultado de la prueba es negativo.

¿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.

1. Quédese en casa. No vaya al trabajo, a la escuela o a las áreas públicas.
2. No permita visitas y limite el número de personas en su hogar.
3. Sepárese de los demás en su hogar (a menos que también estén en cuarentena).
 - Quedese en una habitación específica y lejos de otras personas en su hogar. 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 o tienen un problema de salud como una enfermedad crónica o un sistema inmunitario débil.
 - Use un baño separado, si es posible.
 - Manténgase al menos a 6 pies de distancia de los demás. Cuando esto no sea posible, use una cubertuda facial.
 - No toque mascotas u otros animales.
 - No prepare ni sirva alimentos a otras personas.

Orientación sobre cuarentena en el hogar para contactos cercanos con la enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19)

¿Puedo dejar mi residencia durante la cuarentena?

- No puede salir de su lugar de cuarentena ni entrar en otro lugar público o privado, excepto para recibir la atención médica necesaria.
- Si no tiene a alguien que le ayude, puede hacer arreglos para que la comida y otras necesidades se dejen en su puerta. Si necesita ayuda para encontrar alimentos u otras necesidades, llame al 2-1-1, la Línea de Información del Condado o visite el sitio web www.211la.org.

¿Qué pasa si necesito buscar atención médica?

- Llame al 9-1-1 si tiene una emergencia médica. Para otros problemas médicos, si es posible, llame a su médico primero para recibir asesoramiento por teléfono o telemedicina y decirle que usted es un contacto con alguien con COVID-19.
- Si usted sale para recibir atención médica y está teniendo nuevos síntomas o signos de COVID-19, debe usar una máscara quirúrgica. Si no tiene una, use una máscara facial de tela.
- Utilice un vehículo privado si es posible. Si no puede conducir usted mismo, asegúrese de mantener la mayor distancia posible entre usted y el conductor y deje las ventanas hacia abajo. No debe usar el transporte público.

¿La Salud Pública notificará mi lugar de trabajo o escuela?

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

¿Cómo debo monitorear mi salud durante este período?

Monitoree su salud en busca de signos y síntomas de COVID-19:

- Fiebre.
- Tos.
- Dificultad para respirar.
- Otros síntomas tempranos que debe tener en cuenta son escalofríos, dolores corporales, dolor de garganta, dolor de cabeza, diarrea, náuseas/vómitos y nariz que moquea.

¿Qué pasa si tengo síntomas?

Si presenta alguno de los signos o síntomas anteriores, 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 de asistencia médica. Sin embargo, si tiene 65 años o más, está embarazada o tiene un problema de salud como una enfermedad crónica o un sistema inmunitario débil, debe informar a su médico sobre sus síntomas. Usted puede tener un mayor riesgo de enfermedad más grave, por lo que debe monitorear sus síntomas de cerca y buscar atención médica a tiempo si empeoran.

No es necesario que se le haga la prueba solo para confirmar la infección. Debe permanecer en casa durante al menos 7 días desde el inicio de los síntomas y 3 días después de que la fiebre haya desaparecido por completo y sus síntomas respiratorios sean mejores. Llame a su proveedor si tiene inquietudes o preguntas sobre la necesidad de realizar pruebas. Debería seguir aislando. Siga las [Instrucciones de Cuidado en el Hogar para Personas con Síntomas Respiratorios](#). Si los síntomas empeoran o continúan y necesita buscar atención médica,

Orientación sobre cuarentena en el hogar para contactos cercanos con la enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19)

llame a su proveedor de atención médica con anticipación, o 9-1-1 en una emergencia, y hágales saber que usted es un contacto cercano con una persona con COVID-19 confirmado.

¿Qué debo hacer si tengo preguntas adicionales?

Visite nuestro sitio web publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/ para obtener más información y orientación. Llame a su proveedor de atención médica para cualquier pregunta relacionada con su salud. Si necesita ayuda para encontrar un proveedor de atención médica, llame al 2-1-1, la línea de información del Condado.