

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

Para ver este documento en diferentes idiomas o en formato web, visite [ph.lacounty.gov/covidquarantinespanish](http://ph.lacounty.gov/covidquarantinespanish)

Esta guía es para personas que estuvieron en contacto cercano con alguien diagnosticado o sospechoso de tener la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19). *Si usted es un trabajador de atención médica o personal de primera respuesta*, consulte la guía de su empleador.

## Por qué es importante la auto cuarentena

Ha estado en contacto cercano con alguien que tiene o se sospecha que tiene COVID-19 ("persona infectada") y aunque ahora se siente bien, es posible que también esté infectado. Puede tomar de 2 a 14 días para mostrar los 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 cuarentena por sí mismo (separado de los demás) en caso de que esté infectado para que no le transmita la infección a nadie más. Puede resultar que no esté infectado, pero es demasiado pronto para saberlo.

## Definición de contacto cercano

El término "contacto cercano" se aplica a todos los miembros del hogar, contactos íntimos, cuidadores e individuos con cualquiera de las siguientes exposiciones a una "persona infectada" mientras eran infecciosos \*:

- Presencia dentro de los 6 pies de la persona infectada por más de 10 minutos
- El contacto sin protección con los fluidos y / o secreciones corporales de la persona infectada, por ejemplo, al toser o estornudar, compartir utensilios o saliva, o cuidar de usted sin usar el equipo de protección adecuado. Equipo de protección apropiado significa guantes y una máscara facial porque las coberturas faciales de tela no dan protección suficiente para una persona que está cuidando a una persona con COVID-19.

\*Se considera que una persona infectada es infecciosa desde 48 horas antes de que aparecieran sus síntomas (o desde la fecha de su prueba de laboratorio positiva si no tenían síntomas) hasta que ya no es necesario aislarlos (como se describe en las [Instrucciones de aislamiento en el hogar para personas con COVID-19](#)).

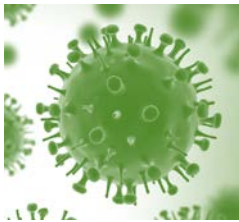
## Duración del período de cuarentena

- Debe permanecer en cuarentena durante 14 días desde la última vez que tuvo contacto cercano con la persona infecciosa. La persona infecciosa debe seguir las [Instrucciones de aislamiento en el hogar para personas con COVID-19](#).
- Si continúa viviendo o cuidando a la persona infectada, la cantidad de tiempo que tiene que estar en cuarentena depende del tipo de contacto que tenga; encuentre la situación más parecida a la suya en la sección "Cómo calcular cuándo termina su período de cuarentena" al final de esta guía.
- Si no sabe cuándo estuvo expuesto a la persona infecciosa y recibió una orden de cuarentena de emergencia de Salud Pública, su último día de cuarentena es 14 días a partir de la fecha en que se le dio la orden.

## Prueba para el COVID-19

Si no tiene síntomas, no hay necesidad de hacerse la prueba. Pero si le hicieron la prueba y su prueba es negativa, aún debe permanecer en cuarentena durante los 14 días completos. Si su prueba es positiva, debe seguir las [Instrucciones de aislamiento en el hogar para personas con COVID-19](#).





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

## Restricciones durante la cuarentena

Para evitar que pueda propagar COVID-19 a personas no infectadas, debe restringir las actividades y limitar todos los movimientos que puedan ponerlo en contacto con otras personas durante el período de cuarentena.

- Quédese en casa. No vaya al trabajo, la escuela o las áreas públicas. Solo puede salir de su lugar de cuarentena o entrar a otro lugar público o privado para obtener la atención médica necesaria.
- No permita las visitas.
- Sepárese de los demás en su hogar (a menos que también estén en cuarentena).
  - Quédese en una habitación específica y lejos de otras personas en su hogar. Es muy importante mantenerse alejado de las personas que corren un mayor riesgo de enfermedad grave. Esto incluye a personas de 65 años o más o que tienen un problema de salud como una enfermedad crónica o un sistema inmunitario débil.
  - Use un baño separado, si está disponible.
  - Manténgase al menos a 6 pies de distancia de los demás. Cuando esto no sea posible, use una cobertura de tela facial (vea la sección de [Coberturas de tela facial](#) a continuación).
- No toque mascotas u otros animales.
- No prepare ni sirva comida a otros.

## Obtener ayuda con alimentos y otras necesidades.

- Si no tiene a alguien que lo ayude, puede hacer arreglos para que se dejen alimentos y otras necesidades en su puerta. Si necesita ayuda para encontrar alimentos u otras necesidades, llame al 2-1-1, a la línea de información del condado o visite el sitio web [www.211la.org/](http://www.211la.org/)

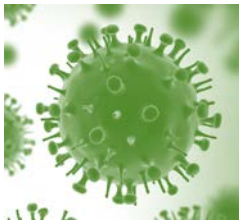
## Notificando al trabajo o escuela

Si su lugar de trabajo o escuela necesita saber que está en cuarentena en el hogar, deberá informarles. 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 salud de los demás.

## Monitoree su salud y sepa qué hacer si desarrolla síntomas.

- Es importante monitorear su salud en busca de signos y síntomas de COVID-19 que pueden incluir los siguientes: fiebre, tos, falta de aliento o dificultad para respirar, escalofríos, temblores repetidos con escalofríos, dolor muscular, dolor de cabeza, dolor de garganta, vómitos o diarrea o nueva pérdida de sabor u olfato. Esta lista de síntomas no incluye todos los síntomas posibles.
- Si desarrolla alguno de estos síntomas o cualquier otro síntoma que le preocupe, consulte a su proveedor médico. Dígalos que es un contacto con alguien con COVID-19. Para hacerse una prueba de COVID-19, llame a su médico o visite [covid19.lacounty.gov/testing](http://covid19.lacounty.gov/testing)
- Es particularmente importante que informe a su médico si tiene 65 años o más y / o tiene problemas de salud como una enfermedad crónica o un sistema inmunitario débil, ya que puede tener un mayor riesgo de enfermedades más graves.
- Tome nota de cuándo comenzaron sus síntomas y continúe monitoreando su salud y llame a su médico si sus síntomas empeoran





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

- Si desarrolla fiebre, tos, falta de aliento, o su proveedor le dice que es probable que tenga COVID-19, necesitará aislarse por sí mismo; siga las instrucciones de [Instrucciones de aislamiento en el hogar para personas con \(COVID-19\)](#). Esto significa quedarse en casa durante al menos 10 días desde que aparecieron sus síntomas Y al menos 3 días (72 horas) después de que se haya recuperado. "recuperado" significa que su fiebre ha desaparecido sin el uso de medicamentos y sus síntomas respiratorios (como tos y falta de aire) han mejorado.
- Si tiene dificultad para respirar, siente dolor o presión en el pecho, tiene labios o cara azulados o experimenta un nuevo comienzo de confusión o dificultad para despertarse, llame al 911 o vaya a una sala de emergencias.
- Si tiene que salir para recibir atención médica:
  - Use una máscara quirúrgica. Si no tiene una, use una cobertura facial de tela (consulte la sección de [Cobertura facial de tela](#) a continuación).
  - Use un vehículo privado si es posible. Si no puede conducir, asegúrese de mantener la mayor distancia posible entre usted y el conductor, use una cubierta de tela, si es posible, y deje las ventanas hacia abajo. No debe usar el transporte público.

## Coberturas faciales de tela

Los bebés y niños menores de 2 años no deben usar cubiertas de tela para la cara. Los niños entre las edades de 2 y 8 deben usarlos, pero bajo la supervisión de un adulto para asegurarse de que el niño pueda respirar de manera segura y evitar asfixia o asfixia. No se debe colocar una máscara o una cubierta facial de tela sobre ninguna persona que tenga problemas para respirar o que no pueda quitarla sin ayuda. Consulte la [Guía para revestimientos de tela](#) para más información.

## Cómo calcular cuándo termina su período de cuarentena

Deberá permanecer en cuarentena durante 14 días a partir de la fecha en que tuvo un contacto cercano con una persona infectada. Consulte "[Duración del período de cuarentena](#)" en la página 1 para ver la definición de contacto cercano y los ejemplos a continuación para aprender cómo calcular la última fecha en su período de cuarentena.

### I. USTED NO TIENE MÁS CONTACTO CON LA PERSONA INFECTADA

A. Su último día de cuarentena es 14 días a partir de la fecha en que tuvo un contacto cercano con ellos por última vez.

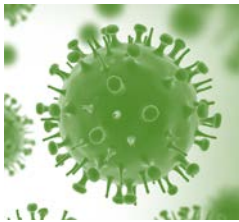
*Ejemplo:*



### II. USTED SIGUE TENIENDO CONTACTO CON LA PERSONA INFECTADA

*Por ejemplo, usted vive con y/o cuida de la persona con COVID-19*





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

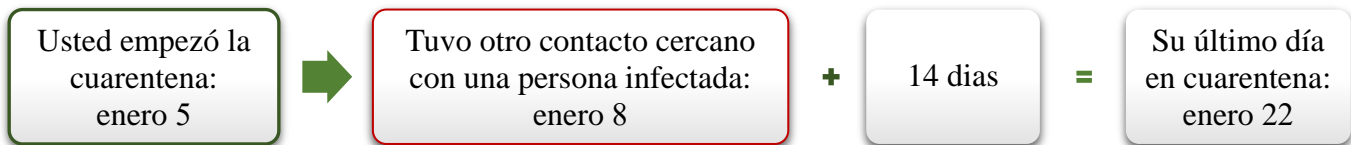
- A. Si puede evitar el contacto cercano (consulte la [definición](#) en la página 1), su último día de cuarentena es de 14 días, a partir de la fecha en que las personas infectadas en su hogar comenzaron a seguir las [Instrucciones de aislamiento en el hogar para personas con COVID-19](#).

*Ejemplo:*



Si tiene contacto cercano (consulte la [definición](#) en la página 1) con esa persona en cualquier momento, el período de cuarentena de 14 días tendrá que comenzar de nuevo desde el último día que tuvo contacto cercano.

*Ejemplo:*



- B. Si no puede evitar el contacto cercano (consulte la [definición](#) en la página 1), su último día de cuarentena es 14 días a partir de la fecha en que se le dijo a la persona infectada que "se le da de alta" para detener su aislamiento.

*Ejemplo:*



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

- A. Su último día de cuarentena es 14 días a partir de la fecha que se le dio la orden.

*Ejemplo:*



## Más información

Visite nuestra página web [publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/](http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/) para más información y orientación. Llame a su proveedor de atención médica si tiene alguna 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.

