

# Orientación para Personas bajo Cuarentena en el Hogar debido al Contacto Cercano con una Persona con la Enfermedad de Coronavirus 2019 (COVID-19)

**Esta guía es para individuos que han tenido el contacto cercano con alguien con COVID-19.**

*Si eres un trabajador de cuidado de salud, un primer respondiente, o un trabajador de otra entidad de [infraestructura crítica](#), favor de comunicarse con su empleador y referirse al sitio web [de los CDC con las prácticas de seguridad para trabajadores de infraestructuras críticas](#) para obtener orientación.*

## ¿Por qué me piden que me ponga bajo cuarentena?

Has estado en contacto cercano con alguien que tiene un caso confirmado o sospechoso de la enfermedad de coronavirus de 2019 (COVID-19). Aunque actualmente puede sentirse bien, es posible que también esté infectado con el virus de COVID-19. Después de exponerse, puede tardar entre 2 a 14 días hasta que aparezcan los síntomas, por lo que es posible que no sabremos hasta 14 días después de su último contacto con el individuo con un caso confirmado o sospechoso de COVID-19, si está infectado o no. Le han pedido que se ponga bajo cuarentena en caso de que tenga el virus, para que no se lo transmita a otros, especialmente porque las personas pueden transmitir el virus hasta 48 horas después de que aparezcan los síntomas. Sus acciones pueden prevenir la propagación de la enfermedad durante esta epidemia.

## ¿Cuánto tiempo debo mantenerme bajo cuarentena?

Su último día de cuarentena será después de 14 días desde cuando tuvo contacto con el individuo con un caso confirmado o sospechoso de COVID-19. Si continúa viviendo con, o si cuida a una persona con COVID-19, la orientación de cuarentena es la siguiente:

- Su periodo de cuarentena terminará 14 días después de que todos las personas en su hogar han comenzado a seguir las [instrucciones para el aislamiento en el hogar debido a la enfermedad de coronavirus de 2019 \(COVID-19\)](#).
- Si ya comenzó su cuarentena de 14 días y luego tuvo instancias adicionales de contacto cercano con la persona con COVID-19 (como estar entre 6 pies de distancia por más de 15 minutos), o si tuvo contacto con sus fluidos corporales o secreciones (como tos o estornudos), si compartieron utensilios o saliva, o si le brindaron cuidado sin utilizar equipo de protección personal, tendrá que recomenzar el periodo de cuarentena para 14 días adicionales.
- Si no tiene síntomas o si le han realizado una prueba para COVID-19 y el resultado de su prueba salió negativo, todavía necesitará permanecer bajo cuarentena para 14 días.

## ¿Qué debo hacer mientras que estoy bajo cuarentena?

Debe restringir actividades y limitar cualquier movimiento que podría ponerle en contacto con otras personas durante el periodo de cuarentena.

1. Quedase en casa—No vaya al trabajo, la escuela o áreas públicas.
2. No permite que personas visiten su hogar.
3. Sepárese de otras personas en su hogar (a menos que ellos también están bajo cuarentena).

# Orientación para Personas bajo Cuarentena en el Hogar debido al Contacto Cercano con una Persona con la Enfermedad de Coronavirus 2019 (COVID-19)

- Seleccione un cuarto específico en su hogar que utilizará para separarle de otras personas—Permanezca en ese cuarto, lejos de otras personas cuanto más se pueda. Es especialmente importante mantenerse alejado de las personas que corren mayor riesgo de enfermarse gravemente si se infectan.

## **Personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente debido al COVID-19 incluye:**

- [Adultos mayores - el riesgo de enfermedades graves aumenta con la edad](#)

## **[Personas de cualquier edad con ciertas afecciones médicas subyacentes, incluyendo:](#)**

- Enfermedad Renal Crónica
- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)
- Personas en un estado inmunodeprimida (sistema inmunitario debilitado) debido a un trasplante de órgano sólido
- Obesidad—Índice de Masa Corporal (IMC) de 40 o superior
- Afecciones cardíacas graves (tales como insuficiencia cardíaca, enfermedad de la arteria coronaria o miocardiopatías)
- Enfermedad de células falciformes
- Diabetes mellitus tipo 2

## **Los niños que tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente debido al COVID-19 incluyen los niños con:**

- Complejidades médicas
- Afecciones neurológicas, genéticas o metabólicas
- Enfermedad cardíaca congénita

## **Las personas que podrían tener un mayor riesgo de enfermarse gravemente (según los datos limitados sobre esta nueva enfermedad) incluyen a las personas con las siguientes afecciones:**

- Asma
- Enfermedad cerebrovascular
- Fibrosis quística
- Hipertensión o presión arterial alta
- Personas en un estado inmunodeprimida (sistema inmunitario debilitado) a causa de un trasplante de médula ósea, deficiencias inmunitarias, VIH, uso de corticoides, o del uso de otros medicamentos que debilitan el sistema inmunitario
- Afecciones neurológicas (tal como la demencia)

# Orientación para Personas bajo Cuarentena en el Hogar debido al Contacto Cercano con una Persona con la Enfermedad de Coronavirus 2019 (COVID-19)

- Enfermedad hepática
- Embarazo
- Fibrosis pulmonar
- Fumar
- Talasemia
- Diabetes mellitus tipo 1
- Usa un baño separado, si sea disponible.
- Usa un cubrebocas y mantiene una distancia de al menos 6 pies de cuando esté cerca de otras personas en su hogar.
- Manténgase separado de sus mascotas.
- No prepara ni sirve comida a otros.

## ¿Puedo salir de mi casa durante la cuarentena?

No puede abandonar su lugar de cuarentena ni entrar a otro lugar público o privado, excepto para obtener atención médica necesaria.

- Si no conoce a alguien que pueda ayudarlo con sus necesidades esenciales, haga arreglos para que comida u otras necesidades se entreguen en la puerta de su casa.
- [Llame al 2-1-1 San Diego para conocer más sobre servicios disponibles.](#)

## ¿Como debo monitorear a mi salud durante este periodo de tiempo?

Monitoree su salud y esté pendiente de las señales y síntomas de COVID-19, que pueden incluir cualquiera de los siguientes síntomas:

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Dificultad para respirar o sentir que le falta el aire
- Fatiga
- Dolores musculares y corporales
- Dolor de cabeza
- Pérdida reciente del olfato o el gusto
- Dolor de garganta
- Congestión o moqueo
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

## ¿Qué debo hacer si tengo síntomas?

Si presenta cualquiera de los síntomas anteriores, es posible que tiene COVID-19 y debe llamar a su proveedor de atención médica para consejo médico. La mayoría de las personas con COVID-19 presentarán una enfermedad leve y podrán aislarse y recuperarse en su hogar. Sin embargo, si corre mayor riesgo de enfermarse gravemente si se infecta, debido a su edad o una

# Orientación para Personas bajo Cuarentena en el Hogar debido al Contacto Cercano con una Persona con la Enfermedad de Coronavirus 2019 (COVID-19)

condición médica subyacente infórmele a su proveedor de atención médica sobre sus síntomas y busca cuidado médico temprano si sus síntomas empeoran.

Tome nota cuándo comenzaron sus síntomas. Debería continuar aislándose y seguir la orientación proporcionada en [las instrucciones para el aislamiento en el hogar debido a la enfermedad de coronavirus \(COVID-19\)](#). Si sus síntomas empeoran o no se alivian y necesitas solicitar atención médica, asegúrese de ponerse una mascarilla o un cubrebocas antes de ingresar a la instalación para proteger a los demás de contraer la infección. Si necesita asistencia de emergencia, llame al 9-1-1 y avísale al operador que has estado en contacto cercano con una persona con un caso de COVID-19 confirmado.

## ¿Puedo hacerme la prueba?

Todos los residentes del Condado de San Diego son elegibles para pruebas gratuitas. Llame a su proveedor de atención médica si tiene inquietudes relacionadas con la salud o preguntas relacionadas con la necesidad de hacerse una prueba. Si no puede conseguir la prueba a través de su proveedor de atención médica, el Condado de San Diego ofrece pruebas gratuitas para COVID-19 en varias ubicaciones a través del condado. Visite la página de Pruebas en [www.coronavirus-sd.com](http://www.coronavirus-sd.com) para encontrar un sitio de pruebas y para programar una cita en línea o llame al 2-1-1. \* Es posible que algunos de los sitios de prueba no requieren una cita.

*Por favor recuerde que incluso si los resultados de su prueba para COVID-19 resultan negativos, todavía necesita completar los 14 días completos bajo cuarentena en caso de que desarrolle síntomas, o su condición cambie y se vuelva contagiosa.*

## ¿Qué hago si necesito solicitar cuidado médico?

Si tiene síntomas leves o moderados de COVID-19, tal como los síntomas enumerados anteriormente, llame a su proveedor de atención médica para recibir consejos por teléfono o telemedicina e informales que has tenido contacto con alguien con COVID-19.

Si necesita solicitar cuidado médico y experimenta nuevos síntomas de COVID-19, asegúrese de ponerse una máscara quirúrgica. Si no tienes una máscara quirúrgica, debe ponerse una mascarilla de tela.

Use su vehículo personal si sea posible. Si no puede manejarse sólo, mantenga la mayor distancia posible entre usted y el conductor y deje las ventanas abiertas — No debe usar los modos de transportación público.

# Orientación para Personas bajo Cuarentena en el Hogar debido al Contacto Cercano con una Persona con la Enfermedad de Coronavirus 2019 (COVID-19)

**Llama al 911 si experimenta cualquier síntoma que requiere atención médica de emergencia, tal como:**

- Dificultad para respirar
- Dolor o presión persistente en el pecho
- Nueva Confusión
- Incapacidad de despertar o mantenerse despierto
- Cara o labios azules

## ¿Notificará los Servicios de Salud Pública a mi lugar de trabajo o escuela?

Los Servicios de Salud Pública no divulgarán ni publicarán ninguna forma de información personal a su lugar de trabajo o escuela, a menos que sea necesario hacerlo para proteger a su salud o la salud de los demás.

## ¿Qué debo hacer si tengo preguntas adicionales?

Visita nuestro sitio web [www.coronavirus-sd.com](http://www.coronavirus-sd.com) para obtener más información, recursos y orientación. Favor de llamar a su proveedor médico si tiene preguntas relacionadas con su salud. Si no tiene un proveedor de atención médica, seguro médico o si necesita ayuda para encontrar recursos comunitarios o programar una cita, llame al 2-1-1 para asistencia.