

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 contacto cercano con alguien con COVID-19.

Si usted es 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 consultar el sitio web [de las prácticas de seguridad para trabajadores de infraestructuras críticas del CDC](#) para obtener orientación.

¿Por qué me piden que me ponga bajo cuarentena?

Usted ha estado en contacto cercano con alguien que tiene un caso confirmado o sospechoso de la enfermedad de coronavirus de 2019 (COVID-19). Contacto cercano incluye estar a una distancia de 6 pies o menos de una persona con COVID-19 por un total acumulado de 15 minutos o más durante un periodo de 24 horas, contacto con sus fluidos corporales o secreciones (como por ejemplo, si le tosió o estornudó), compartieron utensilios o saliva, o justed le prestó cuidados sin usar equipo de protección. 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 antes 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, las directrices de cuarentena son las siguientes:

- Su periodo de cuarentena terminará 14 días después de que todos las personas en su hogar hayan 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 cualquiera de los ejemplos de contacto cercano mencionados anteriormente), tendrá que recomenzar el periodo de cuarentena durante 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, de todos modos deberá permanecer bajo cuarentena durante 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. Quedarse en casa—No vaya al trabajo, a la escuela ni a áreas públicas.
2. No permita que nadie visite su hogar.

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

3. Manténgase separado de las otras personas en su hogar (a menos que ellos también están bajo cuarentena).
 - Seleccione un cuarto específico en su hogar que utilizará para estar separado de otras personas. Permanezca en ese cuarto, lejos de otras personas el mayor tiempo posible. Es especialmente importante mantenerse alejado de las personas que corren mayor riesgo de enfermarse gravemente si se infectan.

Las personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente debido al COVID-19 incluyen:

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

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

- Enfermedad Renal Crónica
- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)
- Personas en estado inmunodeprimido (sistema inmunológico debilitado) debido a un trasplante de órgano sólido
- Obesidad—Índice de Masa Corporal (IMC) de 30 o superior
- Afecciones cardíacas graves (tales como insuficiencia cardíaca, arteriopatía coronaria o miocardiopatías)
- Anemia drepanocítica
- Diabetes mellitus tipo 2

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

- Problemas médicos complejos
- 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

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

- Personas en un estado inmunodeprimida (sistema inmunológico 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 inmunológico
- Afecciones neurológicas (tal como la demencia)
- Enfermedad hepática
- Embarazo
- Fibrosis pulmonar
- Fumar
- Talasemia
- Diabetes mellitus tipo 1
- Use un baño separado, si es disponible.
- Use un cubrebocas y mantenga una distancia de al menos 6 pies cuando esté cerca de otras personas en su hogar.
- Manténgase separado de sus mascotas.
- No prepare ni sirva comida a otros.

¿Puedo salir de mi casa durante la cuarentena?

No puede abandonar su lugar de cuarentena ni entrar en 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 le entreguen comida u otras necesidades en la puerta de su casa.
- [Llame al 2-1-1 San Diego para conocer más sobre los servicios disponibles.](#)

¿Como debo monitorear a mi salud durante este periodo?

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

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

¿Qué debo hacer si tengo síntomas?

Si presenta cualquiera de los síntomas anteriores, es posible que tenga COVID-19 y debe llamar a su proveedor de atención médica para obtener 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 condición médica subyacente, informe a su proveedor de atención médica sobre sus síntomas y busque cuidado médico rápidamente si sus síntomas empeoran.

Tome nota de 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 necesita 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 avísele al operador que ha 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 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 requieran una cita previa.

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 contagioso.

¿Qué hago si necesito 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 infórmele que ha 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 tiene una máscara quirúrgica, debe ponerse una mascarilla de tela.

Use su vehículo personal si es posible. Si no puede manejar solo, mantenga la mayor distancia posible entre usted y el conductor y deje las ventanas abiertas. No debe usar transporte 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

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

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

¿Qué debo hacer si tengo preguntas adicionales?

Visita nuestro sitio web 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.