

PARA CONTACTOS CERCANOS/MIEMBROS DEL HOGAR

Instrucciones para la cuarentena en el hogar y el monitoreo de la salud

Tendrá que quedarse en casa (en cuarentena¹), aunque tal vez no se sienta enfermo, ya que tuvo contacto cercano con alguien con COVID-19 conocido (también conocido como coronavirus novedoso). La cuarentena es una forma de prevenir la propagación del virus a más personas. Usted tendrá que quedarse en casa y monitorizar a sí mismo para detectar cualquier signo de enfermedad.

Durante su período de cuarentena, siga las siguientes instrucciones:

1. Debe quedarse en su casa.
2. No vaya al trabajo ni a la escuela.
3. Usted no puede ir a el supermercado ni hacer otros mandados esenciales (por ejemplo, ir a la farmacia) a menos que sea necesario. Por favor haga planes con amigos y familiares para los mandados esenciales.
4. No tenga visita durante el período de cuarentena.
5. Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón, especialmente después de toser, estornudar o soplar la nariz, o después de ir al baño, o entrar en contacto con materiales húmedos como pañuelo de papel, pañales, y máscaras usada. También se puede usar un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga más de 60% de etanol o 70% isopropanol en lugar de jabón y agua si las manos no están visiblemente sucias.
6. Cúbrase la boca y la nariz con pañuelo de papel cuando estornude o tose. Ponga los pañuelos en la basura y lávese las manos inmediatamente con agua y jabón o use desinfectante de manos.
7. No comparte cepillos de dientes, bebidas ni utensilios para comer.

Monitoree su salud:

- Monitoree usted mismo para los síntomas. Los síntomas más comunes de COVID-19 son fiebre, tos y dificultad para respirar.
- Si comienza a sentirse enfermo, comuníquese con su proveedor de atención médica y hágalos saber que es un contacto con alguien que ha sido confirmado positivo para COVID-19. Si usted tiene síntomas leves, su proveedor de atención médica probablemente le aconsejará que cuide en casa como lo haría con cualquier otra enfermedad leve como resfriado o gripe.

¹ A medida que las personas comiencen a recibir la vacuna COVID, se seguirán revisando los datos para saber cuánta protección brinda y durante cuánto tiempo está protegida una persona contra la infección después de la vacunación. Hasta que se anuncien más directrices, las personas que se consideren contactos cercanos y hayan recibido una vacuna deberán permanecer en cuarentena.



PARA CONTACTOS CERCANOS/MIEMBROS DEL HOGAR

¿Cuándo termina la cuarentena?

Incluso si obtiene un resultado negativo durante su periodo de cuarentena, deberá finalizar el periodo completo de cuarentena de la siguiente manera:

- Su cuarentena terminará por lo menos después de los 10 días desde la última exposición a la persona positiva a COVID-19 conocida, y debe continuar monitoreándose usted mismo para detectar síntomas de COVID-19 durante el período completo de 14 días después de su última exposición, como se indicó anteriormente en *Monitoree su Salud*. También debe seguir utilizando medidas preventivas como el uso de una máscara que cubra la nariz y boca y el distanciamiento social de los demás. Si trabaja con una población vulnerable, es posible que se le indique que permanezca fuera del trabajo durante el período completo de cuarentena de 14 días.
- Deberá estar en cuarentena por lo menos 10 días después de que el miembro de su hogar ya no necesite estar aislado, y debe continuar monitoreándose usted mismo para detectar síntomas de COVID-19 durante el período completo de 14 días después de su última exposición, como se indicó anteriormente en *Monitoree su Salud*. También debe seguir utilizando medidas preventivas como el uso de una máscara que cubra la nariz y boca y el distanciamiento social de los demás. Si trabaja con una población vulnerable, es posible que se le indique que permanezca fuera del trabajo durante el período completo de cuarentena de 14 días.

Si tiene alguna inquietud o pregunta, por favor llame a Salud Pública durante el horario comercial normal de lunes a viernes de 8:00AM-5:00PM al **925-313-6740** o envíenos un correo electrónico a **CoCohelp@cchealth.org**. Puede encontrar más información en línea [cchealth.org/coronavirus](https://www.cchealth.org/coronavirus).

