

## 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 cuarentena), 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.

#### Supervise 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 hágales 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.

#### ¿Cuándo termina la cuarentena?

- Si no vive con alguien que tiene COVID-19, su cuarentena finalizará después de 14 días.
- Si vive con alguien que está enfermo con COVID-19, deberá estar en cuarentena durante 14 días después de que el miembro de su hogar ya no necesite aislarse (consulte las instrucciones de autoaislamiento para obtener más información).

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](mailto:CoCohelp@cchealth.org)**. Puede encontrar más información en línea [cchealth.org/coronavirus](https://cchealth.org/coronavirus).