

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

Esta guía es para personas que estuvieron en contacto cercano con alguien con la enfermedad del coronavirus 2019. *Si usted es un trabajador de atención médica o un trabajador de servicios de emergencias médicas, consulte la guía de su empleador.*

### ¿Por qué me piden que me ponga en auto-cuarentena?

Usted ha estado en contacto cercano con alguien que tiene la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) y aunque se sienta bien ahora, es posible que también esté infectado. Puede tomar de 2 a 14 días para mostrar síntomas, por lo que es posible que no sepamos hasta 14 días si usted está infectado o no. Se le ha pedido que se ponga en auto-cuarentena en caso de que esté infectado para que no transmita la infección a nadie más. Puede resultar que usted no está infectado, pero es demasiado pronto para saber.

### ¿Cuánto tiempo necesito estar en auto-cuarentena?

Su último día de cuarentena es de 14 días desde la última vez que estuvo en contacto con la persona con COVID-19. Si continúa viviendo con y/o cuidando a la persona con COVID-19, la guía de cuarentena es la siguiente:

- Su cuarentena finalizará 14 días después de que el hogar comenzara a seguir las [Instrucciones de Aislamiento del Hogar](#).
- Si hay contacto cercano con una persona con COVID-19 (estar a menos de 6 pies durante más de 10 minutos o hubo contacto con sus fluidos corporales y/o secreciones (como toser/estornudar en la persona, compartir utensilios o saliva, o usted cuidó de la persona sin usar equipo de protección) el período de cuarentena de 14 días tendrá que comenzar de nuevo.
- Si no puede evitar el contacto cercano, debe permanecer en cuarentena durante 14 días después de que se le dijo a la persona con COVID-19 que podía parar su propio aislamiento. Es probable que esto sea al menos 21 días.
- Si usted no tiene síntomas, no hay necesidad de hacerse la prueba. Pero si a usted le han hecho la prueba, todavía necesita permanecer en cuarentena durante los 14 días completos, incluso si el resultado de la prueba es negativo.

### ¿Cuáles son las restricciones?

Debe restringir las actividades y limitar todos los movimientos que puedan ponerle en contacto con otras personas durante el período de cuarentena.

1. Quédese en casa. No vaya al trabajo, a la escuela o a las áreas públicas.
2. No permita visitas y limite el número de personas en su hogar.
3. Sepárese de los demás en su hogar (a menos que también estén en cuarentena).
  - Quedese en una habitación específica y lejos de otras personas en su hogar. Es muy importante mantenerse alejado de las personas que tienen un mayor riesgo de contraer enfermedades graves. Esto incluye a las personas que tienen 65 años o más, están embarazadas o tienen un problema de salud como una enfermedad crónica o un sistema inmunitario débil.
  - Use un baño separado, si es posible.
  - Manténgase al menos a 6 pies de distancia de los demás. Cuando esto no sea posible, use una cubertuda facial.
  - No toque mascotas u otros animales.
  - No prepare ni sirva alimentos a otras personas.

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

### ¿Puedo dejar mi residencia durante la cuarentena?

- No puede salir de su lugar de cuarentena ni entrar en otro lugar público o privado, excepto para recibir la atención médica necesaria.
- Si no tiene a alguien que le ayude, puede hacer arreglos para que la comida y otras necesidades se dejen en su puerta. Si necesita ayuda para encontrar alimentos u otras necesidades, llame al 2-1-1, la Línea de Información del Condado o visite el sitio web [www.211la.org](http://www.211la.org).

### ¿Qué pasa si necesito buscar atención médica?

- Llame al 9-1-1 si tiene una emergencia médica. Para otros problemas médicos, si es posible, llame a su médico primero para recibir asesoramiento por teléfono o telemedicina y decirle que usted es un contacto con alguien con COVID-19.
- Si usted sale para recibir atención médica y está teniendo nuevos síntomas o signos de COVID-19, debe usar una máscara quirúrgica. Si no tiene una, use una máscara facial de tela.
- Utilice un vehículo privado si es posible. Si no puede conducir usted mismo, asegúrese de mantener la mayor distancia posible entre usted y el conductor y deje las ventanas hacia abajo. No debe usar el transporte público.

### ¿La Salud Pública notificará mi lugar de trabajo o escuela?

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 de otros.

### ¿Cómo debo monitorear mi salud durante este período?

Monitoree su salud en busca de signos y síntomas de COVID-19:

- Fiebre.
- Tos.
- Dificultad para respirar.
- Otros síntomas tempranos que debe tener en cuenta son escalofríos, dolores corporales, dolor de garganta, dolor de cabeza, diarrea, náuseas/vómitos y nariz que moquea.

### ¿Qué pasa si tengo síntomas?

Si presenta alguno de los signos o síntomas anteriores, puede tener COVID-19. La mayoría de las personas con COVID-19 tendrán una enfermedad leve y pueden mejorar con el cuidado adecuado en el hogar y sin la necesidad de ver a un proveedor de asistencia médica. Sin embargo, si tiene 65 años o más, está embarazada o tiene un problema de salud como una enfermedad crónica o un sistema inmunitario débil, debe informar a su médico sobre sus síntomas. Usted puede tener un mayor riesgo de enfermedad más grave, por lo que debe monitorear sus síntomas de cerca y buscar atención médica a tiempo si empeoran.

No es necesario que se le haga la prueba solo para confirmar la infección. Debe permanecer en casa durante al menos 7 días desde el inicio de los síntomas y 3 días después de que la fiebre haya desaparecido por completo y sus síntomas respiratorios sean mejores. Llame a su proveedor si tiene inquietudes o preguntas sobre la necesidad de realizar pruebas. Debería seguir aislando. Siga las [Instrucciones de Cuidado en el Hogar para Personas con Síntomas Respiratorios](#). Si los síntomas empeoran o continúan y necesita buscar atención médica,

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

llame a su proveedor de atención médica con anticipación, o 9-1-1 en una emergencia, y hágales saber que usted es un contacto cercano con una persona con COVID-19 confirmado.

### ¿Qué debo hacer si tengo preguntas adicionales?

Visite nuestro sitio web [publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/](https://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/) para obtener más información y orientación. Llame a su proveedor de atención médica para cualquier 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.