

Pare la Propagación de COVID-19



Cuarentena



¿Qué es cuarentena?

La cuarentena es una manera importante de parar la propagación de COVID-19. Quiere decir permanecer en casa y alejado de otros después de haber estado expuesto al virus que causa COVID-19.

Si usted es un contacto cercano de una persona con COVID-19, usted necesita hacer cuarentena por un periodo de tiempo a partir de la exposición. Un contacto cercano generalmente significa que usted estuvo a menos de 6 pies de distancia de una persona por al menos 15 minutos cuando ella era contagiosa. Los pacientes con COVID-19 son considerados contagiosos dos días antes de que sus síntomas inician, o dos días antes de la toma de la prueba que resulto positiva si no se desarrollan síntomas. Todos los contactos cercanos deben hacerse la prueba de de PCR para detectar el COVID-19 al menos cinco (5) días después de la última exposición a una persona que es positiva a la prueba de COVID-19.

Si es un contacto cercano y no está completamente vacunado, debe ponerse en cuarentena durante 14 días, incluso si no se siente enfermo e incluso si ha recibido una prueba negativa para COVID-19.

Si es un contacto cercano y está completamente vacunado, no tiene que ponerse en cuarentena si no presenta síntomas. Si presenta síntomas, debe aislarse y hacerse una prueba de COVID-19.

Duración de la cuarentena

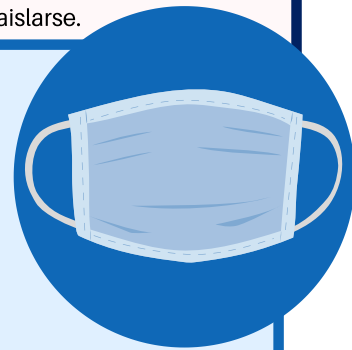
El periodo de incubación del virus que causa COVID-19 es de hasta 14 días. Por lo que, el periodo decuarentena más seguro es de 14 días a partir de la exposición más reciente a una persona positiva.

De acuerdo con los nuevos lineamientos de la CDC, la cuarentena puede terminar después de cumplir 10 días sin hacerse la prueba si no han habido síntomas. O, puede terminar después de cumplir 7 días si no han aparecido síntomas y tienen una prueba con resultado negativo. Note que la muestra de la prueba debe haber sido tomada al menos 5 días después de la exposición. Se prefieren resultados de prueba de PCR, pero pruebas rápidas de PCR o antígeno son aceptables.

Si vuelve a estar expuesto durante la cuarentena, el periodo de 14 días debe comenzar de nuevo. Si desarrolla síntomas o da positivo en la prueba de COVID-19 durante el periodo de cuarentena, debe seguir las instrucciones para aislarse.

Restricciones durante el periodo de cuarentena

- **Permanezca en casa y evite las actividades públicas.** Esto quiere decir, no vaya al trabajo, escuela, iglesia, tiendas (incluyendo tiendas de comestibles), ni ningún lugar o evento público.
- **No reciba visitantes** en su casa.
 - Si en su casa viven otras personas, **permanezca en un cuarto separado.** Si esto no es posible, use un cubrebocas cuando esté en el mismo cuarto con otros y manténgase al menos a 6 pies de distancia de ellos (practique el distanciamiento social aun en su casa).
- **Lave sus manos** y use desinfectante para manos con base de alcohol frecuentemente. No comparta artículos personales tales como platos, tazas, tenedores, cucharas, toallas, etc.
- **No salga de su casa** excepto para obtener atención médica urgente o de emergencia. Si necesita ver al doctor por alguna razón diferente a una emergencia médica, por favor llame a su proveedor médico con anticipación para hacer los arreglos necesarios.
- **En el caso de una emergencia médica, llame al 911.** Dígalos que usted está en cuarentena en casa debido a posible exposición a COVID-19. Mantenga su cubrebocas puesto hasta que el proveedor de salud le pida que se lo quite. Si no tiene un cubrebocas, use un pañuelo doblado u otro artículo similar para cubrirse la boca y nariz.
- **No use ningún tipo de transporte público** (autobuses, taxis, servicio de transportación compartido, o aeroplano).
- **Tómese su temperatura** dos veces al día. Esto quiere decir tómese su temperatura en la mañana y antes de ir a la cama en la noche y escribala. El ADH necesitará esta información para determinar cuándo podrá continuar con sus actividades normales o si necesita atención adicional.
- Si comienza a tener síntomas tales como fiebre, tos, o dificultad para respirar, o si usted se siente enfermo, **contacte a su proveedor médico.**



For immediate sheltering needs for people who are homeless or displaced or cannot safely quarantine at home, please call (501) 661-2136.
For all other issues, contact the ADH call center at (800) 803-7847.