Instrucciones para la cuarentena en casa para contactos cercanos a personas con la Enfermedad del Coronavirus-2019 (COVID-19)

Las siguientes instrucciones son para las personas que estuvieron en contacto cercano con alguien que tiene o probablemente tenga el COVID-19.

Usted debe observar la auto cuarentena* porque ha estado en contacto cercano con alguien que tiene o probablemente tenga COVID-19 mientras la persona era contagiosa (lo cual fue mientras presentaban síntomas o 48 horas antes de presentar síntomas).

Aunque haya recibido un resultado negativo a la prueba del COVID-19, y no tiene síntomas, es posible que esté infectado y pueda propagar el virus a otros. Aunque es posible que usted no esté infectado, puede tomar entre 2 a 14 días para que aparezcan los síntomas. Si se hace la prueba durante los 14 días de cuarentena y el resultado dio negativo, debe permanecer en cuarentena durante los 14 días completos.

**Si usted es un trabajador de atención médica o socorrista, por favor consulte con su empleador.*

Observe la auto cuarentena por lo menos 14 días

- Su último día de cuarenta es 14 días a partir del último contacto con la persona que tiene COVID-19 mientras eran contagiosos.
- Si usted vive con o cuida a una persona que tiene COVID-19, quédese en cuarentena por 14 días después de que le hayan dicho a la persona con COVID-19 que ya están “listos” para suspender su auto aislamiento. Lo más probable es que será al menos 21 días.

Monitorear su salud

- Señales y síntomas de COVID-19 pueden incluir tos, falta de aire o dificultad para respirar, fiebre, escalofríos, temblores repetitivos con escalofríos, dolor muscular, dolor de cabeza, dolor de garganta, nueva pérdida del gusto o el olfato, congestión o moqueo nasal, náusea, vómito o diarrea.
- Si usted tiene síntomas o recibe un resultado de prueba positivo, siga de inmediato las Instrucciones para el aislamiento en casa para personas con la infección del Coronavirus-2019 (COVID-19) (Spanish) en www.LongBeach.gov/COVID19

Quedarse en casa a menos que sea para recibir atención médica o hacerse alguna prueba

- No vaya al trabajo, la escuela, o áreas públicas.
- Si tiene que salir de la casa mientras esté enfermo(a), no use transporte público. Use un vehículo personal, si es posible. Si usted mismo no puede conducir, mantenga toda la distancia posible entre usted y el chofer, mantenga las ventanas abiertas y use un cubrebocas.
- Si es posible, pídale a alguien que le entregue los alimentos a domicilio y otras necesidades. Deben dejar los artículos en su puerta. Si necesita ver a alguien en la puerta, use un cubrebocas.
- Si usted no tiene ninguna otra opción que salir a conseguir suministros esenciales, lo puede hacer. Sea lo más rápido(a) que pueda, vaya cuando no esté ocupada la tienda, mantenga una distancia de al menos 6 pies de otras personas, y utilice un cubrebocas.

Separarse de otras personas que viven en su hogar

- Manténgase en una habitación específica y separado(a) de otras personas en su hogar lo más posible.
    - Trate de mantenerse al menos 6 pies de distancia de otros, incluyendo los niños si es posible.
    - Esto es particularmente importante si usted vive con personas que tienen alto riesgo de enfermedad grave. Considere arreglos alternativos de hospedaje para ellos(as), si es posible.
- Use un baño aparte. Si esto no es posible, limpie el baño después de usarlo.
- Abra las ventanas o use un ventilador o aire acondicionado en espacios compartidos en casa, si es posible, para garantizar un buen flujo de aire.
- No permita visitas y limite el número de personas que llegan y salgan de su casa.
- No agarre mascotas ni otros animales mientras esté enfermo(a).
- No le prepare ni les sirva comida a otros

Usar un cubrebocas cuando esté cerca de otras personas

- Use un cubrebocas cuando esté cerca de otras personas o mascotas, y antes de entrar a un hospital o a un consultorio médico.
- Si no puede usar un cubrebocas (por ejemplo, porque le causa dificultad para respirar), entonces las personas con las que vive no deben estar en el mismo cuarto que usted.
- Los niños menores de 2 años y cualquier persona que no pueda quitarse el cubrebocas solo no deben de usarlo.
- Información general sobre el cubrebocas
    - Los cubrebocas deben usarse sobre la nariz *y* la boca.
    - Proceso para quitárselo: Quítese y deseche los guantes (si corresponde), lávese las manos, quítese y deseche su cubrebocas, luego vuelva a lavarse las manos.
- Ver orientación adicional para el cubrebocas en www.LongBeach.gov/COVID19.

¿Le notificará el Departamento de Salud a mi trabajo o escuela?

- El Departamento de Salud no le notificará ni divulgará ninguna información personal sobre usted a su lugar de trabajo o escuela al menos que sea necesario para proteger su salud o la salud de otros. El Departamento de Salud proporcionará una nota para disculpar su ausencia de la escuela o el trabajo en caso de que lo necesite.

Más información

Visite el sitio web de la Ciudad de Long Beach sobre el COVID-19 www.LongBeach.gov/COVID19 para más información. Llame a su proveedor médico sobre cualquier pregunta relacionada a su salud. Si usted no tiene un proveedor médico o seguro, comuníquese con nuestra línea telefónica de información (562) 570-INFO (4636).