



Instrucciones de cuarentena en el hogar para contactos cercanos a personas con la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID 2019)

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

Debe ponerse en cuarentena* porque ha estado en contacto cercano con alguien que tiene o es probable que tenga COVID-19 y:

- No está vacunado, o
- Está vacunado y es elegible para recibir el refuerzo pero no lo ha recibido
- Tuvo COVID-19 en los últimos 90 días (y no está vacunado o está completamente vacunado y es elegible para recibir el refuerzo pero no lo ha recibido)

Incluso si recibió una prueba negativa para COVID-19 y no tiene síntomas, es posible que esté infectado y pueda transmitir el virus a otros. Si bien es posible que no esté infectado, puede tomar hasta 10 días para mostrar síntomas.

**Si usted es un trabajador de la salud o un socorrista, consulte la guía de su empleador.*

Individuos no vacunados, individuos completamente vacunados elegibles para un refuerzo pero no reforzado, e individuos que tuvieron COVID-19 en los últimos 90 días: autocuarentena durante al menos 5 días

- Si ha tenido contacto cercano con alguien que tiene o es probable que tenga COVID-19, debe ponerse en cuarentena durante 5 a 10 días después de su último contacto cercano con esa persona.
- **Debe hacerse la prueba de COVID-19 de inmediato** y, si es negativo, volver a hacer la prueba el día 5, contando desde el último día en que tuvo contacto cercano con la persona que tenía COVID-19.
 - Si da negativo en el día 5 y no ha desarrollado ningún síntoma, puede detener su autocuarentena.
 - Continúe atento a los síntomas de COVID-19 hasta el día 10 desde el último día en que tuvo contacto cercano con la persona que tenía COVID-19.
 - Después del día 5, si da negativo:

-
- Los adultos deben usar una mascarilla bien ajustada (quirúrgica o de respiración) mientras estén cerca de otras personas, tanto en interiores como en exteriores, hasta el día 10. Los niños (a partir de los 2 años) deben usar una mascarilla que no sea de tela y que se ajuste bien, de varias capas de material no tejido con un alambre nasal, mientras estén cerca de otras personas, tanto en interiores como en exteriores, hasta el día 10.
 - Evite las multitudes, evite los espacios interiores mal ventilados, manténgase al menos a 6 pies de los demás y lávese las manos con frecuencia.
 - **Si no se hace la prueba de COVID-19, debe ponerse en cuarentena durante 10 días, contados a partir del último día en que tuvo contacto cercano con la persona que tenía COVID-19.**
 - Si no desarrolla síntomas, puede detener su autocuarentena después del día 10.

Vigile su salud mientras esté en autocuarentena

- Los signos y síntomas de COVID-19 pueden incluir fiebre o escalofríos, falta de aire o dificultad para respirar, fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, nueva pérdida del gusto u olfato, dolor de garganta, congestión o secreción nasal, náuseas o vómitos o diarrea
- Si desarrolla síntomas o recibe una prueba positiva durante o después de la cuarentena, aíslese inmediatamente. Si no se ha hecho la prueba, hágase la prueba lo antes posible; no espere hasta 5 días después del contacto cercano si tiene síntomas. Siga las Instrucciones de aislamiento en el hogar para personas con infección por coronavirus 2019 (COVID-19) en www.longbeach.gov/COVID19.

Quédese en casa excepto para obtener atención médica o pruebas

- No vaya al trabajo, la escuela o áreas públicas.
- Si debe salir de casa mientras está enfermo, no use el transporte público. Use un vehículo personal si es posible. Si no puede conducir usted mismo, mantenga la mayor distancia posible entre usted y el conductor, deje las ventanas abiertas y use una cubierta para la cara.
- Si es posible, haga que alguien entregue alimentos y otras necesidades. Deberían dejar artículos en tu puerta. Si necesita encontrarse con alguien en su puerta, use una cubierta para la cara.
- Si no tiene más remedio que salir a buscar suministros esenciales, puede hacerlo. Sea lo más rápido que pueda, vaya en un momento en que la tienda no esté ocupada, manténgase al menos a 6 pies de distancia de los demás y use una mascarilla bien ajustada (quirúrgica o respiradora).

Separarse de los demás en tu casa.

- Permanezca en una habitación específica y lejos de otras personas en su hogar tanto como sea posible.
 - Trate de mantenerse al menos a 6 pies de los demás, incluidos los niños si es posible.
 - Esto es particularmente importante si vive con personas con alto riesgo de enfermedades graves. Considere arreglos de vivienda alternativos para ellos, si es posible.
- Usa un baño separado. Si esto no es posible, limpie el baño después de su uso.

Instrucciones de cuarentena en el hogar de la ciudad de Long Beach

-
- Abra las ventanas o use un ventilador o aire acondicionado en los espacios compartidos de la casa, si es posible, para asegurar un buen flujo de aire.
 - No permita visitas y limite el número de personas que entran y salen de su casa.
 - No toque mascotas u otros animales mientras esté enfermo.
 - No prepare ni sirva comida a otros.

Use una mascarilla bien ajustada cuando esté cerca de otras personas.

- Use una mascarilla quirúrgica o un respirador bien ajustado cuando esté cerca de otras personas o mascotas, y antes de ingresar a un hospital o consultorio médico.
- Si no puede usar una mascarilla (por ejemplo, porque le causa problemas para respirar), las personas que viven con usted no deben estar en la misma habitación que usted.
- Los niños menores de 2 años y cualquier persona que no pueda quitarse una mascarilla por sí solo no deben usar una.
- Información general sobre mascarillas
 - Las mascarillas deben usarse sobre la nariz y la boca.
 - Procedimiento para quitarse: quítese y deseche los guantes (si corresponde), lávese las manos, quítese y deseche el cubrebocas y luego lávese las manos nuevamente.
- Vea orientación adicional para mascarillas en www.LongBeach.gov/COVID19.

Individuos que están reforzados e individuos completamente vacunados que no son elegibles para un refuerzo después de un contacto cercano con una persona positiva de COVID-19

Si ha sido vacunado por completo y recibió el refuerzo O está vacunado por completo pero no es elegible para el refuerzo Y ha tenido contacto cercano con alguien que tiene COVID-19, no tiene que ponerse en cuarentena si no tiene ningún síntoma desde estuvo en contacto cercano con la persona que tenía COVID-19. Debe de vigilar de cerca para detectar síntomas durante al menos 10 días. Debe hacerse la prueba inmediatamente después de haber estado en contacto cercano y nuevamente el día 5 después de la última vez que estuvo en contacto cercano con la persona que tenía COVID-19.

- Los adultos deben usar una mascarilla bien ajustada (quirúrgica o respiradora) mientras estén cerca de otras personas, tanto en interiores como en exteriores, durante 10 días después del contacto cercano. Los niños (a partir de los 2 años) deben usar una mascarilla que no sea de tela y que se ajuste bien, de varias capas de material no tejido con un alambre nasal, mientras estén cerca de otras personas, tanto en interiores como en exteriores, hasta el día 10.

Instrucciones de cuarentena en el hogar de la ciudad de Long Beach

-
- Evite las multitudes, evite los espacios interiores mal ventilados, manténgase al menos a 6 pies de los demás y lávese las manos con frecuencia.

Vigile su salud

- Los signos y síntomas de COVID-19 pueden incluir fiebre o escalofríos, falta de aire o dificultad para respirar, fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, nueva pérdida del gusto u olfato, dolor de garganta, congestión o secreción nasal, náuseas o vómitos o diarrea tos, falta de aliento o dificultad para respirar, fiebre, escalofríos, temblores repetidos con escalofríos, dolor muscular, dolor de cabeza, dolor de garganta, nueva pérdida del gusto o del olfato, congestión o secreción nasal, náuseas, vómitos o diarrea.
- Si desarrolla síntomas o recibe una prueba positiva, aíslese inmediatamente. Si no se ha hecho la prueba, hágase la prueba lo antes posible; no espere hasta 5 días después del contacto cercano si tiene síntomas. Siga las Instrucciones de aislamiento en el hogar para personas con infección por coronavirus 2019 (COVID-19) en www.longbeach.gov/COVID19.

¿El Departamento de Salud notificará a mi lugar de trabajo o escuela?

El Departamento de Salud no notificará ni divulgará ninguna información personal sobre usted a su lugar de trabajo o escuela a menos que sea necesario hacerlo para proteger su salud o la salud de los demás. El Departamento de Salud le proporcionará una nota para excusar su ausencia de la escuela o el trabajo si la necesita.

Definiciones

Refuerzo: Una dosis adicional de la vacuna contra el COVID-19 que se recibe después de que una persona completa la serie primaria de vacunación contra el COVID-19.

Reforzado: una persona que ha recibido una dosis adicional de la vacuna COVID-19 recibida después de que una persona completa la serie primaria de vacunación COVID-19.

Contacto cercano: Cualquiera de las siguientes personas que estuvieron expuestas a una persona positiva de COVID-19: 1) una persona que estuvo a menos de 6 pies de una persona positiva de COVID-19 durante un total de 15 minutos o más durante un período de 24 horas; o 2) una persona que entró en contacto con los fluidos y/o secreciones corporales de una persona positiva de COVID-19 a través de actividades como abrazos o besos, tosiendo o estornudando, compartiendo tazas o utensilios, o brindando atención sin usar el equipo de protección adecuado (ej., mascarilla y guantes).

Síntomas de COVID-19: Fiebre o escalofríos, tos, falta de aliento o dificultad para respirar, fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, nueva pérdida del gusto u olfato, dolor de garganta, congestión o secreción nasal, náuseas o vómitos o diarrea.

Persona Completamente Vacunada o Completamente Vacunada: Una persona que ha completado su serie primaria de vacunación contra el COVID-19 (es decir, más de 2 semanas después de recibir la segunda dosis en una serie de 2 dosis de la vacuna contra el COVID-19, o más de 2 semanas después de recibir una dosis de una vacuna única).