



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

Observe la auto cuarentena por lo menos 10 días

- Si usted ha estado en contacto cercano con alguien que tiene o probablemente tenga COVID-19, debe ponerse en cuarentena por 10 a 14 días después de la última vez que tuvo contacto cercano con esa persona.
- **Se debe poner en cuarentena por al menos 10 días, aunque se recomienda ponerse en cuarentena por 14 días completos.**
- Continúe monitoreando sus síntomas por un mínimo de 14 días.
- Se recomienda tomar la prueba el o después del séptimo día de la cuarentena, sin embargo, no deberá terminar la cuarentena antes de los 10 días, independientemente de un resultado negativo a la prueba.
- Si usted vive con o cuida a una persona que tiene COVID-19, quédese en cuarentena por 10 a 14 días después de que le hayan dicho a la persona con COVID-19 que ya están “listos” para suspender su auto aislamiento. Lo cual podrá ser al menos 21 días.

Monitorear su salud por un mínimo de 14 días

- 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 secreción nasal, náusea, vómito o diarrea.
- Si usted tiene síntomas o recibe un resultado de prueba positivo durante o después de la cuarentena, siga de inmediato las [Instrucciones para el aislamiento en casa para personas con la infección del Coronavirus-2019 \(COVID-19\)](#) en [www.LongBeach.gov/COVID19](http://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 otra opción que salir a conseguir suministros esenciales, lo puede hacer. Sea lo más rápido 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 permite visitas y limita el número de personas que llegan y salen de su casa.
- No agarre mascotas ni otros animales mientras esté enfermo.
- 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 por sí mismos, no deben usarlo.
- Información general sobre los 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](http://www.LongBeach.gov/COVID19).

---

## Me he vacunado contra el COVID-19. ¿Aún debo ponerme en cuarentena?

Si ha sido completamente vacunado y ha tenido contacto cercano con una persona que tiene COVID-19, usted debe monitorear sus síntomas por al menos 14 días, aunque no necesita ponerse en cuarentena siempre y cuando cumpla con AMBOS de los siguientes criterios:

- Han pasado al menos dos semanas desde que recibió su SEGUNDA dosis de la serie de 2-dosis (como la vacuna Moderna o Pfizer) o han pasado al menos dos semanas desde que recibió una vacuna de una sola dosis (como la vacuna Janssen); Y
- No ha presentado ningún síntoma de COVID-19 desde que tuvo su último contacto cercano

## Me he recuperado de COVID-19. ¿Aún debo ponerme en cuarentena?

Si usted ha dado positivo a COVID-19 en los últimos 3 meses y se ha recuperado, debe monitorear de cerca sus síntomas por al menos 14 días, aunque no necesita ponerse en cuarentena siempre y cuando no desarrolle nuevos síntomas. Si usted desarrolla síntomas de nuevo dentro de los 3 meses de su última prueba positiva de COVID-19, debe volver a tomarse la prueba.

## ¿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](http://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).