



# Instrucciones para la cuarentena en casa y el monitoreo de la salud

## Para contactos cercanos/miembros de casa

**Aunque usted no se sienta enfermo/a, necesita mantenerse en cuarenta en su casa cuando haya tenido contacto cercano con alguien que tenga COVID-19. Esta cuarentena es para prevenir la propagación del virus a más personas. Usted tiene que quedarse en casa y monitorearse para detectar los síntomas de la enfermedad.**

### Durante su periodo en cuarentena, siga las siguientes instrucciones:

1. Manténgase en casa.
2. No vaya al trabajo ni a la escuela.
3. No vaya al supermercado o a hacer otros mandados (p.ej. ir a la farmacia) a menos que sea absolutamente necesario. Por favor pida a un amigo/a u otro miembro/a de la familia que no haya estado expuesto que le haga los mandados y le deje los artículos en su puerta.
4. No reciba visitas durante el periodo de la cuarentena.
5. Lávese las manos muy frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser, estornudar, ir al baño, o tener contacto directo con materiales húmedos como una servilleta y mascarillas usadas. Se puede usar desinfectante de manos con más de 60% de alcohol en vez de agua y jabón.
6. Cúbrase su boca y nariz con una servilleta o pañuelo cuando estornude o tosa. Inmediatamente después, lávese las manos con agua y jabón.

### Monitoree su salud:

- Monitóreese para detectar síntomas. Los síntomas más comunes de COVID-19 son fiebre, tos, y dificultad para respirar.
- Si comienza a sentirse enfermo/a, por favor contacte a su proveedor de cuidado de salud y avísele que ha tenido contacto con alguien con prueba positiva del COVID-19. Si tiene síntomas leves, es probable que su proveedor de cuidado de salud le pida cuidarse en casa como lo haría con cualquier resfriado o gripe común.

### Cuando se termina la cuarentena:

- Si no vive con la persona que tiene COVID-19, su cuarentena se terminará después de 14 días de la última exposición al individuo con prueba positiva.
- Si vive con alguien que tiene COVID-19, necesitará estar en cuarentena 14 días más a partir de la fecha en que esta persona con COVID-19 ya no necesite estar aislado/a.

Si tiene alguna duda o pregunta, favor de consultar a su doctor. También puede llamar al Centro de Operaciones del COVID-19 al: (833) 965-6268 (833-YOLOCOV).