



# Instrucciones para la Cuarentena en Casa y el Monitoreo de la Salud

## Para contactos cercanos/miembros de casa

Cuarentena se refiere al tiempo después de ser expuesto al virus, o de tener contacto cercano a alguien con COVID-19. La cuarentena es una manera de prevenir la propagación del virus a más personas. Su periodo de cuarentena depende de su estatus de vacunación.

### Si fue expuesto a alguien con COVID-19:

Si Usted:	Entonces:
<ul style="list-style-type: none"> <li>Recibió su vacuna de refuerzo <b>O</b></li> <li>Tiene 18+ años y completo la serie de la vacuna Pfizer o Moderna dentro de los últimos 5 meses <b>O</b>,</li> <li>Tiene entre 12-17 años y completo la serie de la vacuna Pfizer</li> <li>Recibió la vacuna J&amp;J dentro de los últimos 2 meses</li> <li>Fue infectado con COVID-19 en los últimos 90 días y se ha recuperado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Use un cubre bocas alrededor de otras personas por 10 días.</li> <li>Hágase la prueba inmediatamente y 5 días después.</li> </ul> <p><i>Si desarrolla síntomas, hágase la prueba y quédese en casa.</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Completo la serie de la vacuna Pfizer o Moderna hace más de 5 meses y no ha recibido la vacuna de refuerzo <b>O</b>,</li> <li>Recibió la vacuna J&amp;J hace más de 2 meses y no ha recibido la vacuna de refuerzo <b>O</b></li> <li>No esta vacunado o esta solo parcialmente vacunado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Quédese en casa* por 5 días. Después de eso use un cubre bocas alrededor de otras personas por otros 5 días más.</li> <li>Hágase la prueba inmediatamente y 5 días después.</li> </ul> <p><i>Si desarrolla síntomas, hágase la prueba y quédese en casa.</i></p>

### Siga estas instrucciones mientras este en casa durante su cuarentena:

1. Quédese en casa.
2. No vaya al trabajo\* o a la escuela. (\*Empleados que están completamente vacunados y son elegibles para a vacuna de refuerzo pero no la han recibido pueden seguir trabajando durante el periodo de cuarentena, pero deben hacer cuarentena cuando no estén trabajando.)
3. No vaya al mercado o haga mandados (como ir a la farmacia) al menos sea absolutamente necesario. Por favor pídale a su familia que le ayuden con los mandados o le dejen artículos al pie de su puerta.
4. No tenga visita durante la cuarentena.
5. Lávese bien las manos con agua y jabón, especialmente después de tocar o destornudar, sonarse la nariz, usar el baño, o después de tener contacto con pañuelos o cubre bocas. Se puede utilizar un desinfectante de manos que tenga mas de 60% de alcohol en vez de jabón y agua.
6. Cubra su boca y nariz cuando destornude o tosa. Inmediatamente lávese las manos con agua y jabón después.
7. No comparta cepillos dentales, alimentos, bebidas o cubiertos.

## Monitoree su salud:

- Monitoree sus síntomas. Síntomas de COVID-19 incluyen fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, dolor de cuerpo, fatiga, dolor de garganta, tos, falta de aire, congestión nasal, pérdida de gusto u olfato, náusea, vómito, o diarrea.
- Si empieza a sentirse enfermo, hágase la prueba de COVID-19. Comuníquese con su doctor y déjele saber que tuvo contacto cercano con alguien que dio positivo de COVID-19.

Si tiene preocupaciones o preguntas, por favor llame primero a su doctor. También puede llamar al Centro de Operaciones de Respuesta a COVID-19 del Condado de Yolo al: (833) 965-6268 (833-YOLOCOV).