



PARA CONTACTOS CERCANOS/MIEMBROS DEL HOGAR

Instrucciones para cuarentena en el hogar y autoobservación

Usted tendrá que mantenerse en casa (en cuarentena), aunque no se sienta enfermo, debido a que tuvo contacto cercano con alguien con la COVID-19 (también conocido como novel coronavirus). La cuarentena es una manera de prevenir la propagación del virus a más personas. Necesitará permanecer en casa y autoobservarse para cualquier señal de enfermedad. Si usted es trabajador de salud ó trabaja como personal de primera respuesta, favor de contactar a su empleador para más instrucciones.

Durante su periodo de cuarentena, favor de seguir las instrucciones a continuación:

1. Debe permanecer en casa.
2. No asista al trabajo o escuela.
3. No reciba visitas durante el periodo de cuarentena.
4. Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente luego de:
 - Toser
 - Estornudar, soplarse la nariz
 - Ir al baño
 - Contacto con materiales húmedos tales pañuelos desechables, pañales o máscaras usadas
 - También puede utilizar sanitizante con 62% de alcohol en lugar de agua y jabón si las manos no están visiblemente sucias.
5. Cubra su boca y nariz con pañuelos desechables cuando tosa o estornude. Disponga de los pañuelos desechables en la basura y lávese las manos inmediatamente o use sanitizante.
6. No comparta cepillos dentales, bebidas o utensilios para comer.

Observe su salud:

- Observe su salud para síntomas. Los síntomas de la COVID-19 pueden incluir fiebre, tos, dificultad para respirar, dolor de cabeza, dolores en el cuerpo, dolor de garganta, nariz tupida, vómitos, diarrea y pérdida de gusto y olfato.
- Si comienza sentirse enfermo, quédese en casa. Por favor contacte a su proveedor de servicios de salud y déjele saber **que usted es un contacto cercano de alguien que tiene una prueba positiva de COVID-19. Su proveedor de servicio podría hacer arreglos para que se administre una prueba. Si usted no tiene proveedor, favor de llamar a Salud Pública.**

¿Cuándo termina la cuarentena?

- Se requiere que usted guarde cuarentena durante un mínimo de 10 a 14 días (14 días es lo más seguro para prevenir propagar la infección a otros) desde la última fecha que estuvo en contacto con la persona infectada ó que pudiera estar infectada con la COVID-19.
- Se requiere que las personas guarden cuarentena por la totalidad de este periodo, debido a que están en alto riesgo de desarrollar y propagar la COVID-19.
- Aún si se le administra una prueba durante su cuarentena y resulta negativa, usted aún está en cuarentena porque es posible que se enferme en cualquier momento en los próximos 10 a 14 días.
- Si usted vive con alguien que está enfermo con la COVID-19, necesita guardar cuarentena durante 10 a 14 días luego de que el miembro de su hogar ya haya pasado su aislamiento.

PARA CONTACTOS CERCANOS/ MIEMBROS

Si tiene alguna preocupación o pregunta, favor de llamar a la Línea de información de COVID del Condado de Humboldt durante horas laborables, lunes a viernes 8 a.m.-5 p.m. al **707-441-5000** ó envíe un correo electrónico a CovidInfo@co.humboldt.ca.us.