

Guía de **Cuarentena** para el Hogar y para Contactos Cercanos de Alguien con COVID-19

(Revisado 23 de octubre, 2020)

La **cuarentena** es para las personas que estuvieron expuestos a alguien con COVID-19 pero no han desarrollado ellos mismos ningún síntoma de COVID-19[†]. Esto previene el contagio de COVID-19 al pedirles a las personas que *podrían* estar infectadas aislarse de otros hasta que se aseguren que no tienen COVID-19.

Si usted **estuvo a menos de 6 pies de distancia** de una persona que tiene COVID-19 por un **total acumulativo de 15 minutos o más durante un período de 24 horas** **o tuvo contacto físico** con una persona que tiene COVID-19, debe quedarse en **cuarentena** en el hogar por **14 días**.

“Quedarse en **cuarentena”** significa que usted debe:

- **Apartarse de la persona (o personas) con COVID-19** en su hogar.
- **Si es posible, hacerse la prueba de COVID-19** con una prueba de PCR o antígeno (prueba de hisopo nasal o saliva) en un centro de salud u otro sitio de pruebas. Llame 2-1-1 para encontrar un sitio de prueba. **(Tenga en cuenta que una prueba negativa no le permite terminar la cuarentena antes de tiempo.)**
- **Quedarse en el hogar por 14 días** después de haber tenido contacto con la persona con COVID-19, excepto para obtener cuidado médico esencial, recetas médicas, y alimento. Esto incluye:
 - **No usar transporte público, compartido o taxis**
 - **No ir al trabajo, a la escuela, o áreas públicas**
 - **Si usted trabaja en un servicio esencial* y no tiene ningún síntoma[†]** consistente con COVID-19 y debe ir a trabajar durante **la cuarentena** de 14 días, **usted debe usar una mascarilla facial de tela** cuando se encuentre dentro de los 6 pies de distancia de otras personas o monitorear sus propios síntomas.
- **Lavarse las manos** y evitar tocarse los ojos, nariz, o boca Y cubrirse la tos y estornudos
- **Evitar compartir artículos del hogar** como platos, vasos, utensilios, y ropa de cama.
- **Limpiar a diario** las superficies usadas frecuentemente (mesas, manijas, enchufes de luz, mostradores, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, etc.)
- **Llamar con anticipación** antes de acudir a cualquier cita médica, y decirle a su proveedor de atención médica sobre su contacto cercano con una persona con COVID-19.
- **Monitorear su temperatura y síntomas** por 14 días después de su último contacto con una persona con COVID-19.

Si usted desarrolla síntomas consistentes con COVID-19[†] durante **la cuarentena**, usted debe:

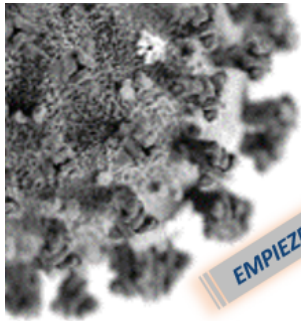
- **Hacerse la prueba de COVID-19** con una prueba de PCR o antígeno (prueba de hisopo nasal o saliva) en un centro de salud u otro sitio de pruebas. Llame al 2-1-1 para encontrar un sitio de pruebas. **(Tome en cuenta que una prueba negativa no significa que puede salir de la cuarentena antes de los 14 días.)**
- **Siga** la porción para personas sintomáticas en **La Guía de Cuarentena** (en la parte de atrás de esta página).

*Los servicios esenciales están definidos en la Orden Ejecutiva del Gobernador Ducey: https://azgovernor.gov/sites/default/files/eo_2021.pdf

[†]Los síntomas consistentes con COVID-19 pueden ser de leves a severos e incluyen:

- Tos
- Dolores musculares o corporales
- Náusea o vomito, diarrea
- Fiebre o escalofríos
- Fatiga (no como síntoma único en el entorno escolar)
- Perdida reciente del gusto u olfato
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta, congestión o flujo nasal

Revise [CDC](https://www.cdc.gov) para los síntomas más recientes.



EMPIEZE AQUI

Guía de Cuarentena para Contactos Cercanos[†] de Alguien con COVID-19

(Revisado 23 de octubre, 2020)



SÍNTOMAS

¿Ha experimentado algún síntoma consistente con COVID-19 después de estar en contacto cercano con una persona con COVID?

[†] **Contactos Cercanos** son quienes han estado a **menos de 6 pies** de una persona con COVID-19 mientras eran infecciosos por un **total acumulativo de 15 minutos o más durante un periodo de 24 horas** **Ó** quienes tuvieron **contacto físico** con una persona que tiene COVID-19.

SÍ,
Tengo/Tuve síntomas.

Síntomas de COVID-19 puede incluir:

- Tos, falta de aire o dificultad para respirar
- Fiebre o escalofríos
- Dolor muscular, corporal o de cabeza
- Fatiga (no como síntoma único en el entorno escolar)
- Náusea o vómito, diarrea
- Dolor de garganta, congestión, o flujo nasal
- Pérdida reciente del gusto u olfato

Los síntomas pueden ser de leves a severos y aparecer de 2 a 14 días después de haber estado expuesto.

NO,
No he tenido síntomas.

Prueba de COVID-19 llamada PCR o Antígeno
¿Se hizo una prueba de saliva o con hisopo nasal para detectar el COVID-19 después de haber estado expuesto y están disponibles sus resultados?

SÍ,
Me hice la prueba y tengo los resultados de la prueba.

NO, incluyendo:
Estoy esperando mis resultados, o me hice una prueba de **sangre** para detectar COVID, o no me he hecho la prueba.

HÁGALO EN LÍNEA:
Maricopa.gov/
COVIDisolationTool

POSITIVO / NEGATIVO / NO PRUEBA HECHA

Aíslese hasta que pasen al menos: **10 días** desde que aparecieron sus síntomas, **Y 24 horas** desde que pasó la fiebre **sin** medicamentos para reducirla, **Y** sus otros síntomas han mejorado.

Si usted recibe resultados **NEGATIVOS**, **NO** termine su aislamiento temprano, porque ha sido expuesto y necesita estar en cuarentena.

Vea la guía de **AISLAMIENTO** en: maricopa.gov/5518/Enfermo-o-Expuesto-a-COVID-19

Tuvo COVID-19 durante los últimos 3 meses?

Si usted dio positivo a la prueba de COVID-19, se ha recuperado, y ha completado su aislamiento **en los últimos 3 meses:**

- **NO** necesita hacer **cuarentena** si ha tenido contacto cercano con una persona con COVID-19.
- **NO** necesita hacer **aislamiento** si vuelve a dar positivo a la prueba de COVID.

POSITIVO

Aíslese por **10 días** desde que le hicieron la prueba.

Si usted desarrolla cualquier síntoma durante el aislamiento, siga la guía para personas con síntomas (al lado izquierdo).

EXCEPCION ESPECIAL:

****Severamente Inmunocomprometido**

Aíslese por **20 días** desde que se hizo la prueba.

Si usted desarrolla síntomas durante el aislamiento, siga la guía de las personas con síntomas.

NEGATIVO

Haga **cuarentena por 14 días** después de su último contacto con una persona con COVID-19.

Si usted desarrolla cualquier síntoma durante el aislamiento, siga la guía para personas con síntomas (al lado izquierdo).

NECESITA SABER COMO ESTAR BAJO CUARENTENA?

Vea la guía de **CUARENTENA** en la parte de atrás de esta página, o en : maricopa.gov/5518/Enfermo-o-Expuesto-a-COVID-19

Si usted esta esperando los resultados de las prueba, **empiece** siguiendo la guía de **NEGATIVO**, y reevalúe cuando tenga los resultados.

Si usted no se ha hecho la prueba por la nariz o de saliva, **empiece** siguiendo la guía **NEGATIVO**, y reevalúe cuando tenga los resultados.

EXCEPCIONES ESPECIALES:

Enfermedad severa** o *Severamente Inmunocomprometido**

Si usted ha sido internado en Cuidados Intensivos por COVID* o si tiene un sistema inmune débil,** **debe aislarse hasta al menos:**

20 días desde que aparecieron los síntomas, **Y 24 horas** desde su última fiebre **sin** el uso de medicamento reductor de fiebre, **Y** sus otros síntomas han mejorado.

* **Enfermedad severa**, – por ejemplo; hospitalizado en cuidados intensivos (ICU, por sus siglas en inglés). Para más detalles vea : www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-hospitalized-patients.html

****Severamente Inmunocomprometido** incluye estar en quimioterapia por cáncer, tratamiento de infección de VIH con recuento de linfocitos T CD4 de < 200, trastorno de inmunodeficiencia primaria combinada, uso de prednisona de >20mg/día por más de 14 días, o transplante de células madres hematopoyéticas o de órganos sólidos en el último año.