

Brote del Nuevo Coronavirus 2019 (COVID-19):

Guía de Cuarentena para Personas que Estuvieron en Contacto con Alguien Contagiado en su Propia Casa**

Si usted **vive en la misma casa** o estuvo en contacto cercano (dentro de 6 pies por más de 10 minutos) con alguien con COVID-19, debe quedarse en casa en cuarentena:

- **Si vive con persona(s) con COVID-19, sepárese** de la persona(s) enferma(s) en casa.
- **Quédese en casa por 14 días después de que se haya aislado de la persona enferma**, excepto para lo esencial como cuidado médico, recetas y comida.
 - No vaya al trabajo (a menos que trabaje en un servicio esencial ** Y no tenga ningún síntoma asociado con COVID-19), escuela o áreas públicas. (centros comerciales, cines, estadios, etc.) No usen transporte público, incluyendo compartir el transporte como rideshare o taxis. No salga a viajes de larga distancia.
 - Si trabaja en un servicio esencial ** Y no tiene ningún síntoma asociado con COVID-19 y debe ir a trabajar durante los 14 días posteriores a su último contacto con la persona con COVID-19, debe usar una mascarilla de tela cuando estás a menos de 6 pies de otras personas.
- **Llame por adelantado** antes de ir al doctor y cancele citas médicas que no sean de necesidad inmediata.
- **Cúbrase** la tos y el estornudo.
- **Lávese las manos** y evite tocarse los ojos, nariz y boca.
- **Evite compartir artículos** de la casa como platos, vasos, utensilios y ropa de cama.
- **Limpie** diariamente las superficies que son utilizadas constantemente (mesas, manijas, enchufes, escritorios, teclados, teléfonos, etc.)
- **Monitoree su temperatura y los síntomas** por 14 días después de su último contacto con la persona con COVID-19
 - **Monitoree la temperatura:** Por favor tome y mantenga un record de la temperatura diariamente.
 - **Monitoree los síntomas:** fiebre o escalofríos, tos, dificultad para respirar o falta de aliento, fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, pérdida reciente del sabor y olfato, dolor de garganta, congestión o moqueo de nariz, náuseas o vómitos, y diarrea pueden ser síntomas asociados con COVID-19

Si usted desarrolla síntomas como fiebre o algunos de los ya mencionados durante un periodo de 14 días:

- 1) Hágase la prueba de COVID-19 llamada PCR por la nariz en algún centro médico o sitio de pruebas rápido.
- 2) Si usted **tiene síntomas y dio positivo a COVID-19** debe:
 - Quédese en casa aislado de otros hasta que hayan pasado **10 días** desde que **aparecieron los síntomas** Y
 - Hasta que pasen **3 días (72 horas)** sin **fiebre (incluye escalofríos, temblores, y dolor muscular)** sin medicamento para reducir la fiebre Y sus **síntomas respiratorios han mejorado (tos, falta de aliento, dificultad para respirar, dolor de garganta, congestión o moqueo de nariz, pérdida del sabor y olfato)**
- 3) Si usted **tuvo síntomas anteriormente, no tiene síntomas ahora, le vuelven a hacer la prueba** después del fin del periodo de aislamiento de 10 días y la **prueba repetida de PCR da positivo**, debe **permanecer aislado por 10 días siguiendo su prueba repetida que da positivo**⁺.
- 4) Si usted tiene **síntomas y dio negativo a COVID-19 (o si no se hizo la prueba)** debe:
 - Quédese en casa y alejado de otros por **3 días (72 horas)** sin **fiebre (incluye escalofríos, temblores, y dolor muscular)** sin usar medicamento para reducir la fiebre Y sus **síntomas respiratorios han mejorado (tos, falta de aliento, dificultad para respirar, dolor de garganta, congestión o moqueo de nariz pérdida del sabor y olfato)**
- 5) **Si usted decide ver a un médico, asegúrese de llamar por adelantado antes de ir a su cita** y dígales de su historial de viaje reciente o de los contactos cercanos con alguien que se confirmó con COVID-19 o está siendo evaluado para COVID-19. Esto ayudará a la oficina médica a prevenir que otros se enfermen.

**A partir del 6/12/2020. Las recomendaciones podrían cambiar a cómo evoluciona la situación. Para más información, visite

maricopa.gov/COVID19

⁺Si a usted le vuelven a hacer la prueba de PCR y da positivo al fin del periodo de aislamiento, usted puede salir de aislamiento antes de los 10 días si usted obtiene dos resultados negativos seguidos de la prueba de PCR al menos 24 horas de diferencia.