

PARA CONTACTOS CERCANOS/MIEMBROS DEL HOGAR

Instrucciones para la cuarentena en el hogar y el monitoreo de la salud

Tendrá que quedarse en casa (en cuarentena), aunque tal vez no se sienta enfermo, ya que tuvo contacto cercano con alguien con COVID-19 conocido (también conocido como coronavirus novedoso). La cuarentena es una forma de prevenir la propagación del virus a más personas. Usted tendrá que quedarse en casa y monitorizar a sí mismo para detectar cualquier signo de enfermedad.

Durante su período de cuarentena, siga las siguientes instrucciones:

1. Debe quedarse en su casa.
2. No vaya al trabajo ni a la escuela.
3. Usted no puede ir a el supermercado ni hacer otros mandados esenciales (por ejemplo, ir a la farmacia) a menos que sea necesario. Por favor haga planes con amigos y familiares para los mandados esenciales.
4. No tenga visita durante el período de cuarentena.
5. Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón, especialmente después de toser, estornudar o soplar la nariz, o después de ir al baño, o entrar en contacto con materiales húmedos como pañuelo de papel, pañales, y máscaras usada. También se puede usar un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga más de 60% de etanol o 70% isopropanol en lugar de jabón y agua si las manos no están visiblemente sucias.
6. Cúbrase la boca y la nariz con pañuelo de papel cuando estornude o tose. Ponga los pañuelos en la basura y lávese las manos inmediatamente con agua y jabón o use desinfectante de manos.
7. No comparte cepillos de dientes, bebidas ni utensilios para comer.

Supervise su salud:

- Monitoree usted mismo para los síntomas. Los síntomas más comunes de COVID-19 son fiebre, tos y dificultad para respirar.
- Si comienza a sentirse enfermo, comuníquese con su proveedor de atención médica y hágales saber que es un contacto con alguien que ha sido confirmado positivo para COVID-19. Si usted tiene síntomas leves, su proveedor de atención médica probablemente le aconsejará que cuide en casa como lo haría con cualquier otra enfermedad leve como resfriado o gripe.

¿Cuándo termina la cuarentena?

Incluso si obtiene un resultado negativo durante su periodo de cuarentena, deberá finalizar el periodo completo de cuarentena de la siguiente manera:

- Si no vive con alguien que tiene COVID-19, su cuarentena finalizará después de 14 días.
- Si vive con alguien que está enfermo con COVID-19, deberá estar en cuarentena durante 14 días después de que el miembro de su hogar ya no necesite aislarse.

Si tiene alguna inquietud o pregunta, por favor llame a Salud Pública durante el horario comercial normal de lunes a viernes de 8:00AM-5:00PM al **925-313-6740** o envíenos un correo electrónico a **CoCohelp@cchealth.org**. Puede encontrar más información en línea cchealth.org/coronavirus.