



Instrucciones para trabajadores esenciales y trabajadores de atención médica que son contactos cercanos o miembros del hogar en un caso de COVID-19

La cuarentena es una forma de prevenir la propagación del virus a más personas después de haber tenido contacto cercano con alguien con el COVID-19, aunque no se sienta enfermo. Durante su cuarentena, deberá quedarse en casa y monitorearse para detectar cualquier signo de enfermedad, pero como trabajador de la salud o trabajador esencial, puede continuar trabajando si su empleador necesita personal para continuar las operaciones. Deberá informar a su empleador sobre su contacto cercano con un caso de COVID-19 confirmado por laboratorio. Su empleador decidirá, en función basado en las necesidades de personal, si necesita reportarse a trabajar.

Durante su período de cuarentena, siga las instrucciones a continuación:

1. Quédese en su casa fuera del trabajo en su función esencial, si es necesario.
2. No vaya a trabajar, a menos que se lo indique su empleador. No asista a la escuela ni a clases o actividades fuera de casa.
3. Si es necesario en el trabajo, mientras está en el trabajo:
 - a) Use una máscara y continúe con otras medidas preventivas, como mantener la distancia social con otros compañeros de trabajo (mantenga seis pies de distancia entre usted y los demás tanto como sea posible).
 - b) Controle de cerca sus síntomas y tome su temperatura antes del inicio de cada turno, o con más frecuencia. Su empleador puede controlar activamente su temperatura y síntomas.
 - c) Si trabaja con pacientes de alto riesgo (como pacientes inmunodeprimidos, que reciben quimioterapia, reciben diálisis, viven en un centro de atención a largo plazo, etc.): **su empleador debe considerar reasignarlo en otra área diferente, no tener contacto con pacientes o en lugar, hacer trabajo administrativo durante el período de cuarentena.**
4. No salga de su casa durante el período de cuarentena excepto para presentarse al trabajo, si se le ha indicado que lo haga, o para realizar diligencias esenciales cuando sea absolutamente necesario (por ejemplo, ir a la farmacia). Planee pedir ayuda a familiares o amigos para sus diligencias esenciales. Mantenga una distancia de seis pies entre usted y los demás tanto como sea posible.
5. No invite a nadie a su casa durante el período de cuarentena.
6. Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de toser, estornudar o sonarse la nariz, después de ir al baño o después del contacto con materiales húmedos como pañuelos de papel, pañales o mascarillas usadas. También se puede usar un desinfectante de manos con más del 60% de etanol o 70%



de isopropanol como ingredientes activos en lugar de agua y jabón si las manos no están visiblemente sucias.

7. Cúbrase la boca y la nariz con la curva del codo o con un pañuelo de papel cuando estornude o tosa. Coloque los pañuelos desechables en la basura y lávese las manos inmediatamente con agua y jabón o use un desinfectante de manos con más de 60% de etanol o 70% de isopropanol como ingredientes activos.

8. No comparta cepillos de dientes, bebidas o cubiertos.

Monitoree su salud:

- Controle sus síntomas y, si es necesario para trabajar, usted o su empleador deberían considerar controlar su temperatura y síntomas varias veces durante su turno.
 - Si desarrolla síntomas de enfermedad, debe quedarse en casa y aislarse. Fiebre, tos o dificultad para respirar son los síntomas más comunes del COVID-19, pero fatiga inusual, dolores corporales, náuseas, pérdida del gusto u olfato, dolor de cabeza, dolor de garganta, secreción nasal y congestión nasal, vómitos o diarrea son todos síntomas que deberían llevarlo a quedarse en casa
 - Si tiene fiebre o cualquier síntoma mientras está en el trabajo, informe a su empleador e inmediatamente vuelva a casa para aislarse. Fiebre, tos o dificultad para respirar son los síntomas más comunes de COVID-19, pero fatiga inusual, dolores corporales, dolor de cabeza, nueva pérdida del gusto u olfato, congestión o secreción nasal, náuseas, dolor de garganta, vómitos o diarrea son todos síntomas. eso debería quedarse en casa.
- Si comienza a sentirse mal, comuníquese con su proveedor de atención médica y hágale saber que ha tenido contacto con alguien que dio positivo en la prueba de COVID-19.
- Si presenta síntomas y no puede hacerse la prueba de inmediato a través de su empleador o proveedor de atención médica, puede llamar a Salud Pública de Contra Costa al (844) 421-0804 de 8:00 am a 3:30 pm todos los días para programar una cita para la prueba o puede programar en línea en <https://www.coronavirus.cchealth.org/get-tested>.
- Si le diagnostican COVID-19, deberá aislarse en casa hasta que haya eliminado la infección. Visite <https://www.coronavirus.cchealth.org/for-covid-19-patients> y revise las instrucciones de autoaislamiento para casos confirmados de COVID-19.

¿Cuándo termina la cuarentena?

Incluso si obtiene un resultado negativo durante su período de cuarentena, aún deberá completar el período de cuarentena completo de la siguiente manera:

- Si no vive con alguien que tenga COVID-19, su cuarentena terminará después de 14 días desde la última exposición a la persona positiva para COVID-19 conocida.
- Si vive con alguien que tiene COVID-19, deberá estar en cuarentena durante 14 días después de que el miembro de su hogar ya no necesite estar aislado.

Si tiene alguna inquietud o pregunta, llame a Salud Pública durante el horario laboral normal de lunes a viernes de 8:00 a. M. A 5:00 p. M. Al (925) 313-6740 o envíenos un correo electrónico a CoCoHelp@cchealth.org También puede encontrar más información en línea en cchealth.org/coronavirus.

09/21/2020

