Enfermedad por coronavirus de 2019 (COVID-19)
Guía de autocuarentena

Si se ha determinado que usted tuvo contacto con alguien a quien le diagnosticaron COVID-19 o recién ha llegado a New Hampshire, cumpla con estas pautas durante 14 días a partir de su última exposición posible al COVID-19:

Cómo auto-observarse:

Paso 1 Controle su salud todas las mañanas y todas las noches, o siempre que sienta que podría tener fiebre:

1. Tómese la temperatura con un termómetro usted mismo y/o a los integrantes de su familia que estén bajo observación y no puedan hacerlo por sí mismos. Debe hacerlo al menos dos veces al día.
2. Esté atento a otros síntomas como fiebre, enfermedad respiratoria (tos, dolor de garganta, goteo nasal, dificultad para respirar), enfermedad leve similar a la gripe (cansancio, escalofríos, dolores musculares) y/o pérdida del gusto o del olfato.
3. Anote su temperatura y los síntomas en la tabla de registro.
4. ¡Proteja a los demás!
    - Quédese en casa en vez de ir a la escuela o a trabajar.
    - No viaje en transporte público, taxis ni haga viajes compartidos.
    - No tenga visitas en su casa durante este momento.
    - Si debe tener visitas, dígales que está en cuarentena.
    - Mantenga distancia con los demás (alrededor de 6 pies o 2 metros).
5. Si necesita atención médica por otros motivos, **llame primero** a su médico e infórmele que está en cuarentena por COVID-19.

Si tiene una urgencia médica, llame al 911. Infórmeles sus síntomas y que está en cuarentena por COVID-19.

Paso 2 Si el departamento de salud le pide que informe su temperatura y cualquier síntoma, siga sus instrucciones.

Paso 3 Si se siente afiebrado o presenta una enfermedad respiratoria (tos, dolor de garganta, goteo nasal o dificultad para respirar), enfermedad leve similar a la gripe (cansancio, escalofríos o dolores musculares) o pérdida del gusto o del olfato:

1. Busque asesoramiento médico: **llame antes** de ir al consultorio del médico o al servicio de urgencias. Infórmeles que está en cuarentena por COVID-19 y sus síntomas.
2. Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel o con la manga (no con las manos) al toser o estornudar.
3. Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante 20 segundos como mínimo para evitar propagar el virus a otras personas. Si no es fácil conseguir agua y jabón, puede usar un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga entre 60 % y 95 % de alcohol. Lávese siempre las manos con agua y jabón si se ven sucias.
4. Quédese en su casa y sepárese de los demás mientras esté enfermo. No salga a lugares públicos. No viaje en transporte público, taxis ni haga viajes compartidos. Esto se conoce como aislamiento. Debe aislarse de las demás personas con quien vive. Quédese en su casa hasta:

    - Que hayan pasado al menos 10 días desde que aparecieron los síntomas por primera vez

      Y

    - Que hayan pasado al menos 72 horas (3 días) desde la recuperación (desaparición de la fiebre sin usar medicamentos para reducir la fiebre **y** mejora de los síntomas respiratorios).

5. Revise estos otros recursos:
    - Qué hacer si está enfermo
    - Cuidarse usted mismo en casa
    - Evitar la propagación del COVID-19 en los hogares
    - Guía de limpieza y desinfección

Plantilla de autocuarentena

Anote sus síntomas y la temperatura en el espacio siguiente todos los días durante 14 días:

DÍA	FECHA	SÍNTOMAS	TEMP.
DÍA 0		**El día 0 es el día de su última exposición posible**	
DÍA 1			
DÍA 2			
DÍA 3			
DÍA 4			
DÍA 5			
DÍA 6			
DÍA 7			
DÍA 8			
DÍA 9			
DÍA 10			
DÍA 11			
DÍA 12			
DÍA 13			
DÍA 14			