

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

Si se ha determinado que usted tuvo contacto cercano 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:<sup>1</sup>

### Cómo autoobservarse:



**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), cambio en el gusto o el olfato, náuseas, vómitos o diarrea.
3. Anote su temperatura y los síntomas en la tabla de registro.
4. ¡Proteja a los demás!
  - Hágase la prueba de COVID-19. Puede encontrar lugares para hacerse la prueba [aquí](#).
    - **Tenga en cuenta:** Un resultado negativo en la prueba no le permite que salga de la cuarentena. La prueba solo refleja el día en que se realizó. Una persona que ha estado expuesta al COVID-19 puede presentar la enfermedad y dar positivo en cualquier momento durante el periodo de cuarentena de 14 días.
  - Utilice una [cubierta de tela para la cara](#) para proteger a las personas que lo rodean y mantenga la distancia de los demás (al menos 6 pies).
  - 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.
  - Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel o con la manga (no con las manos) al toser o estornudar.
  - Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante 20 segundos como mínimo para



<sup>1</sup> Para las personas que viven con alguien que ha sido diagnosticado con COVID-19, la última fecha de exposición depende de la rapidez con la que se recupera la persona que tiene COVID-19. El Departamento de Salud aconseja a las personas que viven con una persona que tiene COVID-19 para determinar cuánto tiempo deberán permanecer en cuarentena.

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.

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 Manténgase en contacto con el departamento de salud con respecto a cómo está, si se requiere.**

Permanecer en contacto con el departamento de salud es un requisito para determinadas personas que están en cuarentena. Si esto se aplica a usted, una persona del departamento de salud se contactará con usted para asegurarse de que esté bien y esté siguiendo las pautas. Esto es para garantizar su salud y detener la propagación del COVID-19 a otras personas. Si el departamento de salud no puede contactarlo, es posible que se realice un chequeo del estado de salud en su casa. Una vez que termine la cuarentena, recibirá una carta que documente su finalización. Esto podría ser útil para notificar a su empleador que es seguro que usted regrese al trabajo.

### **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), pérdida del gusto o del olfato, náuseas, vómitos o diarrea:**

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.

- Las pruebas de COVID-19 ahora están ampliamente disponibles. Puede realizarse la prueba llamando a su proveedor de atención médica o encontrar un lugar para hacerse la prueba en nuestro [sitio web de pruebas de COVID-19](#).

2. 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 24 horas (1 día) desde la recuperación (desaparición de la fiebre sin usar medicamentos para reducir la fiebre y una mejora en los síntomas).

3. Revise estos otros recursos:

- [Uso de cubiertas de tela para la cara para ayudar a desacelerar la propagación del COVID-19](#)
- [Qué hacer si está enfermo](#)
- [Cuidarse usted mismo en casa](#)
- [Evitar la propagación del COVID-19 en los hogares](#)
- [Guía de limpieza y desinfección](#)