

Instrucciones de Cuarentena para Personas Expuestas al COVID-19

Esta es una guía para personas que hayan estado en “**contacto cercano**” con alguien que tiene COVID-19. Las personas que vivan o trabajen en entornos de alto riesgo, como hospitales y residencias de ancianos, deben consultar la guía de cuarentena para esos entornos.

Si usted no tiene síntomas

No es necesario que usted se ponga en cuarentena en casa, pero sí debe:



Hacerse una prueba 3-5 días después de la exposición



Utilizar una mascarilla facial alrededor de otras personas durante 10 días



Quedarse en aislamiento en casa hasta por 10 días si tiene síntomas o si da positivo en la prueba

Si usted tiene síntomas



Aíslese en casa y hágase la prueba lo antes posible para determinar si tiene una infección



Quédese en aislamiento mientras espera los resultados de la prueba



Considere la posibilidad de continuar con el auto-aislamiento y volver a hacerse la prueba en 1-2 días si da negativo en una prueba rápida de antígenos, especialmente si dio negativo durante los primeros 1-2 días de los síntomas



Si usted dio positivo en la prueba, continúe en aislamiento en casa hasta por 10 días



Para obtener más información, visite bit.ly/covid19-patients-es o llame al 833-829-2626

Síntomas de COVID-19

- » Tos
- » Congestión, dificultad para respirar
- » Dolor de garganta
- » Pérdida del olfato o del gusto
- » Fiebre o escalofríos
- » Fatiga o dolor muscular o corporal

¿He estado en “contacto cercano”?

- » Usted ha estado en “contacto cercano” si compartió el mismo aire respirable en interiores (en un hogar, la sala de espera de una clínica, un avión, etc.) con una persona infectada durante un total de 15 minutos o más en un periodo de 24 horas

¿Qué sucede si doy positivo a COVID-19?

- » Quédese en casa y siga las instrucciones de aislamiento (visite bit.ly/covid19-patients-es o escanee el código QR en la parte inferior de la página)

PLAN DE ACCIÓN
Coronavirus (COVID-19)



CONTRA COSTA
HEALTH SERVICES

4/14/2022