

# ¿Qué debe hacer si ha estado expuesto a alguien con la enfermedad coronavirus confirmado (COVID-19)?



Si usted tuvo contacto cercano con una persona infectada con COVID-19, el Departamento de Salud de Virginia (VDH) recomienda que **permanezca en casa** durante 14 días después de la última vez que vio esa persona y practique el distanciamiento social. Si usted es un trabajador de infraestructura crítica, consulte a su empleador o al departamento de salud para instrucciones específicas inherentes a su industria.

## El contacto cercano incluye:

- Vivir en la misma casa que una persona infectada con COVID-19,
- Cuidar a una persona infectada con COVID-19,
- Estar a menos de 6 pies de distancia de una persona infectada con COVID-19 durante aproximadamente 10 minutos, o
- Estar en contacto directo con o expuesto a las secreciones de una persona infectada con COVID-19 (por ejemplo, toser o estornudar, besarse, compartir utensilios, etc.).



## El contacto cercano no incluye:

Estar en el interior, como una aula o sala de espera del hospital, con una persona infectada con COVID-19 y permanecer más de 6 pies de distancia, no lo pone a usted en mayor riesgo de enfermarse.

Además, pasar rápidamente por o estar brevemente en la misma habitación que una persona infectada con COVID-19 no lo pone a usted en mayor riesgo de enfermarse.

Si usted vive en el mismo hogar con alguien infectado con COVID-19, la persona infectada debe quedarse en casa hasta que la fiebre haya desaparecido por 3 días completos sin usar ningún medicamento para reducir la fiebre, los otros síntomas han mejorado y al menos han pasado 7 días desde que aparecieron los primeros síntomas. Después de este tiempo, la persona puede parar el aislamiento en el hogar y ya no es considerada infecciosa. **Usted, como contacto doméstico, debe quedarse en casa mientras la persona está enferma, mientras la persona se está recuperando y durante 14 días después de que terminó su aislamiento en el hogar.**

Para obtener más información, consulte la guía adjunta sobre **Cuándo Finalizar el Aislamiento y la Cuarentena de Viviendas.**

**Monitoree su salud y esté atento a los síntomas más comunes de COVID-19. Los síntomas incluyen:**

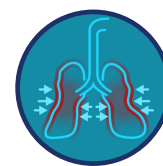
### Fiebre



### Tos



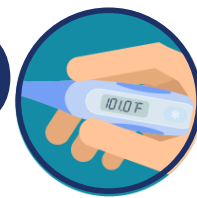
### Falta de aire



**SI TIENE MÁS PREGUNTAS SOBRE QUEDARSE EN CASA O PRACTICAR EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL, COMUNÍQUESE AL 877-ASK-VDH3 (877-275-8343)**

# Siga estos pasos para monitorear su salud mientras se queda en casa y practica el distanciamiento social:

## Tómese la temperatura con un termómetro dos veces al día



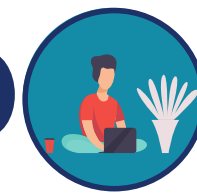
- Tómese la temperatura con un termómetro dos veces al día (una vez en la mañana y una vez en la noche) y esté atento si hay síntomas de fiebre. También esté atento a la tos o problemas respiratorios.
- Si tiene fiebre y síntomas leves, debe aislarse en su hogar (aléjese de los demás) durante la enfermedad. Descanse y beba muchos líquidos. Obtenga más información sobre qué hacer si está enfermo. (Más información está en línea en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>).
- Si tiene un mayor riesgo de enfermarse gravemente con COVID-19 o si su enfermedad empeora (por ejemplo, dificultad para respirar o fiebre persistente después de usar medicamentos para reducir la fiebre), llame a su proveedor de atención médica.
- Si necesita atención médica de emergencia, llame al 911 y notifique al personal de despacho que pueda tener COVID-19.
- Puede descargar el Registro Diario de Monitoreo de Síntomas de VDH para ayudar a monitorear su salud. Está disponible en línea en [http://www.vdh.virginia.gov/content/uploads/sites/182/2020/03/Daily\\_Monitoring\\_Log.pdf](http://www.vdh.virginia.gov/content/uploads/sites/182/2020/03/Daily_Monitoring_Log.pdf)

## Quédese en casa y evite el contacto con otras personas durante 14 días desde el último contacto



- Si hay otras personas en su hogar, intente limitar el contacto alojándose en una habitación específica. Use un baño separado, si está disponible.
- Si vive en el mismo hogar con alguien infectado con COVID-19, quédese en casa y evite el contacto con otras personas fuera del hogar durante 14 días después de que la persona infectada ya no sea infecciosa.

## No vaya al trabajo ni a la escuela durante este período



- Tan pronto como pueda, hable con su empleador o escuela. Se recomienda el teletrabajo o el aprendizaje a distancia si esa es una opción disponible para usted.
- Su departamento de salud local puede proporcionarle una carta excusándolo del trabajo o la escuela, si es necesario.
- No tome transporte público como autobuses, trenes, taxis o viajes compartidos durante el tiempo que esté monitoreando su salud.

## Evite todos los lugares públicos, actividades públicas y reuniones grupales durante el tiempo que esté monitoreando su salud.



- Si es necesario, su departamento de salud local puede garantizar que tenga sus necesidades básicas (por ejemplo, alimentos y medicamentos).
- Un miembro de la familia o amigo que no tuvo ninguna exposición al COVID-19 puede traer artículos a su puerta, pero debe permanecer al menos a 6 pies de distancia de usted y no puede ingresar a la casa.
- Mantenga su distancia de los demás (aproximadamente 6 pies o 2 metros).

Para obtener consejos sobre cómo practicar el distanciamiento social, visite el sitio web de Consejos de prevención de VDH en <http://www.vdh.virginia.gov/coronavirus/prevention-tips/>

Este folleto y recursos adicionales están disponibles en el sitio web del Departamento de Salud de Virginia en <http://www.vdh.virginia.gov/coronavirus/local-exposure/>

