

Pare la Propagación de COVID-19



Cuarentena



¿Qué es cuarentena?

La cuarentena es una importante manera de para la propagación del COVID-19. Quiere decir permanecer en casa y alejado de otros después de haber estado expuesto al virus que causa COVID-19.

Si usted es un contacto cercano de una persona con COVID-19, usted necesita hacer cuarentena por 14 días a partir del momento de la exposición. Un contacto cercano generalmente quiere decir, que usted estuvo a menos de 6 pies de distancia de una persona por al menos 15 minutos en total mientras ellos eran contagiosos. Los pacientes con COVID-19 son considerados contagiosos dos días antes de que sus síntomas inician, o dos días antes de la toma la prueba que resulto positiva si no desarrollan síntomas.

Si usted es un contacto cercano, necesita hacer cuarentena por 14 días, aunque usted no se sienta enfermo y aunque haya recibido un resultado negativo de su prueba COVID-19.

Duración de la cuarentena

El periodo de incubación del virus que causa COVID-19 es de hasta 14 días. Por lo que, el periodo de cuarentena necesita durar 14 días desde la más reciente exposición al paciente positivo. Si usted es expuesto nuevamente durante la cuarentena, el periodo de 14-días debe empezar nuevamente.

Si desarrolla síntomas o tiene resultado positivo a COVID-19 durante el periodo de cuarentena, debe seguir las instrucciones de aislamiento.

Restricciones durante el periodo de cuarentena

- **Permanezca en casa y evite las actividades públicas.** Esto quiere decir, no vaya al trabajo, escuela, iglesia, tiendas (incluyendo tiendas de comestibles), ni ningún lugar o evento público.
- **No reciba visitantes** en su casa.
- Si en su casa viven otras personas, **permanezca en un cuarto separado.** Si esto no es posible, use un cubrebocas cuando esté en el mismo cuarto con otros y manténgase al menos a 6 pies de distancia de ellos (practique el distanciamiento social aun en su casa).
- **Lave sus manos** y use desinfectante para manos con base de alcohol frecuentemente. No comparta artículos personales tales como platos, tazas, tenedores, cucharas, toallas, etc.
- **No salga de su casa** excepto para obtener atención médica urgente o de emergencia. Si necesita ver al doctor por alguna razón diferente a una emergencia médica, por favor llame a su proveedor médico con anticipación para hacer los arreglos necesarios.
- **En el caso de una emergencia médica, llame al 911.** Dígales que usted está en cuarentena en casa debido a posible exposición a COVID-19. Mantenga su cubrebocas puesto hasta que el proveedor de salud le pida que se lo quite. Si no tiene un cubrebocas, use un pañuelo doblado u otro artículo similar para cubrirse la boca y nariz.
- **No use ningún tipo de transporte público** (autobuses, taxis, servicio de transportación compartido, o aeroplano).
- **Tómese su temperatura** dos veces al día. Esto quiere decir tómese su temperatura en la mañana y antes de ir a la cama en la noche y escribala. El ADH necesitará esta información para determinar cuándo podrá continuar con sus actividades normales o si necesita atención adicional.
- Si comienza a tener síntomas tales como fiebre, tos, o dificultad para respirar, o si usted se siente enfermo, **contacte a su proveedor médico.**

Para necesidades de alojamiento inmediato para personas sin hogar o desplazadas o si no puede hacer cuarentena en forma adecuada en casa, por favor llame al (501) 661-2136. Para otros asuntos, contacte al Centro de Llamadas del ADH al (800) 803-7847.

Pare la Propagación de COVID-19



Calculando la duración de la cuarentena



SIN EXPOSICIONES ADICIONALES

ESCENARIO: Fui expuesto el 1 de agosto, entré en cuarentena inmediatamente y no me expuse otra vez.

1 de Agosto + 14 días = 15 de agosto es el último día de cuarentena
16 de Agosto = regreso al trabajo/escuela

PERSONA INFECTADA EN LA CASA SIN CONTACTO

ESCENARIO: El paciente positivo inicio el aislamiento el 1 de agosto y pudo evitar el contacto cercano con la otra persona, aunque viven en el mismo lugar. Siempre y cuando el contacto cercano pudo ser evitado:

1 Agosto + 14 días = 15 de agosto es el último día de cuarentena
16 de agosto = regreso al trabajo/escuela



PERSONA INFECTADA EN LA CASA CON SEGUNDA EXPOSICIÓN

ESCENARIO: El paciente positivo empezó el aislamiento el 1 de agosto, pero tuvo un contacto cercano otra vez el 5 de agosto. Debido a la segunda exposición, el periodo de cuarentena re-inicia ahí.

5 de agosto + 14 días = 19 de agosto es el último día de cuarentena
20 de agosto = regreso al trabajo/escuela



PERSONA INFECTADA EN CASA CON EXPOSICION REPETIDA

ESCENARIO: No puedo evitar el continuo contacto con el paciente positivo quien su periodo de aislamiento termina el 9 de agosto. El periodo de cuarentena se extiende 14 días después de que el paciente positivo haya terminado su aislamiento.

9 de agosto + 14 días = 23 de agosto es el último día de cuarentena
24 de agosto = regreso a trabajo/escuela

