



## **PARA CONTACTOS CERCANOS / MIEMBROS DEL HOGAR**

### **Instrucciones para la cuarentena en el hogar y el monitoreo de la salud**

Tendrá que quedarse en casa (en cuarentena), aunque no se sienta enfermo, ya que tuvo contacto cercano con alguien diagnosticado con COVID-19 (también conocido como nuevo coronavirus). La cuarentena es una forma de prevenir la propagación del virus a más personas. Tendrá que quedarse en casa y monitorear su salud para detectar cualquier signo de enfermedad.

#### **Durante su período de cuarentena, siga las instrucciones a continuación:**

1. Debe quedarte en casa.
2. No vaya al trabajo ni a la escuela.
3. No tenga visitantes durante el período de cuarentena.
4. Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de:
  - Toser
  - Estornudar
  - Sonarse la nariz
  - Ir al baño
  - Tener contacto con materiales húmedos como tejidos, pañales o una máscara usada.
  - También se puede usar un desinfectante para manos a base de alcohol con un mínimo de 62% de concentración, en lugar de agua y jabón; si las manos no están visiblemente sucias.
5. Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando estornude o tosa. Ponga pañuelos desechables en la basura y lávese las manos inmediatamente con agua y jabón o use desinfectante para manos.
6. No comparta cepillos de dientes, bebidas o utensilios para comer.

#### **Controla tu salud:**

- Monitoree su salud para detectar síntomas. Los síntomas de COVID-19 pueden incluir fiebre, tos, dificultad para respirar, dolor de cabeza, dolor de cuerpo, dolor de garganta, secreción nasal, vómitos, diarrea y pérdida del sentido del gusto u olfato.
- Si comienza a sentirse enfermo, quédese en casa. Comuníquese con su proveedor de atención médica y hágale saber que usted ha estado en contacto con alguien que fue diagnosticado con el virus de COVID-19. Su proveedor de atención médica puede coordinar una prueba. Si no tiene un proveedor, llame al Departamento de Salud Pública.

#### **¿Cuándo termina la cuarentena?**

- Si no vive con alguien que tiene COVID-19, su cuarentena terminará después de 14 días.
- Incluso si se hace la prueba durante el período de cuarentena y la prueba es negativa, seguirá estando en cuarentena porque es posible enfermarse en cualquier momento durante los 14 días.
- Si vive con alguien que está enfermo con COVID-19, deberá permanecer en cuarentena durante 14 días después de que el miembro de su hogar ya no necesite ser aislado. Y SIGA LAS INSTRUCCIONES DE AISLAMIENTO.



**PARA CONTACTOS CERCANOS / MIEMBROS DEL HOGAR**

Si tiene alguna preocupacion o pregunta, comuníquese con el Departamento de Salud Pública del Condado de Humboldt durante horas de oficina, diariamente de 8 am a 5 pm al **707-441-5000** o envíenos un correo electrónico a **CovidInfo@co.humboldt.ca.us**.