

Guía de contacto cercano de COVID-19

Pasos a seguir para evitar la propagación de COVID-19:

- Esté atento a los síntomas. Los síntomas incluyen (entre otros) fiebre, escalofríos, tos, falta de aire o dificultad para respirar, fatiga, dolores musculares o corporales, dolores de cabeza, nueva pérdida del sentido del gusto u olfato, dolor de garganta, congestión o secreción nasal, náuseas, vómitos, y diarrea
- Tómese la temperatura aproximadamente a la misma hora cada día
- Si presenta síntomas de COVID-19, aíslese y llame a su médico de inmediato. Infórmele sobre su posible exposición y sus síntomas. Si está enfermo y siente que tiene una emergencia, busque atención médica de inmediato e indique a la operadora y a los proveedores de atención médica que ha tenido contacto con alguien que tiene COVID-19
- Permanezca en su hogar. En la medida de lo posible, debe permanecer en una habitación separada, alejado de otras personas y de mascotas en su hogar. NO coma con otras personas en su hogar. También debe usar un baño separado, si hay uno disponible
- No asista al trabajo, escuela, centros comerciales, cines, estadios, iglesia, lugares públicos ni ningún otro evento
- No haga viajes
- No viaje en ningún medio de transporte público o comercial como autobús, taxi, avión, tren, Uber/Lyft o barco

Cronograma de la cuarentena:

Su cuarentena comenzará después de su último contacto con la persona que es positiva, incluso si esta persona es un miembro del hogar. Hay tres formas diferentes en las que usted se puede poner en cuarentena siempre y cuando NO tenga síntomas:

1. Ponerse en cuarentena durante 14 días; especialmente si va a estar cerca de personas con alto riesgo de contraer el virus: personas mayores, personas con enfermedades concomitantes, inmunodeprimidos (**recomendado**)
2. Ponerse en cuarentena durante 10 días si NO tiene síntomas
3. Ponerse en cuarentena durante 7 días si tiene una prueba de COVID-19 negativa realizada el Día 5 o después y NO presenta síntomas

Si finaliza la cuarentena antes de la recomendación de cuarentena de 14 días, debe distanciarse socialmente de los demás, lavarse las manos o usar desinfectante, usar una mascarilla y continuar limpiando las superficies que se tocan con frecuencia.

Independientemente del tiempo que permanezca en cuarentena, debe estar atento a cualquier síntoma que pueda presentarse durante los 14 días posteriores a la exposición. Si presenta síntomas en cualquier momento durante los 14 días después de la exposición, deberá aislarse de inmediato y buscar asesoramiento médico sobre los próximos pasos y pruebas.

Orientación para personas vacunadas:

Si ha sido vacunado por completo y ha estado expuesto a alguien con COVID-19 sospechado o confirmado, no se requiere que se ponga en cuarentena si cumple con todos los siguientes criterios:

- Han pasado 2 semanas o más desde que se vacunó por completo (recibió la segunda dosis en una serie de 2 dosis o 1 dosis de una vacuna de dosis única)
- Ha permanecido asintomático desde la exposición actual al COVID-19

Las personas que no cumplan con los criterios anteriores deben continuar siguiendo las pautas de cuarentena actuales después de la exposición a alguien con COVID-19 sospechoso o confirmado. Esta guía **no** se aplica a los pacientes hospitalizados vacunados ni a los residentes en entornos de atención

médica. Estas personas deben continuar poniéndose en cuarentena luego de una exposición a alguien con COVID-19 sospechado o confirmado.

Qué hacer cuando alguien con COVID-19 vive en su hogar:

Los contactos del hogar deben ponerse en cuarentena por el tiempo que estén expuestos al caso y durante un período de 7 a 14 días después de su última exposición. Si el contacto puede separarse del caso dentro del hogar, entonces se considera que ya no está expuesto. La separación debe incluir:

- La persona positiva nunca debe estar en la misma habitación que los miembros del hogar
- La persona positiva no puede compartir platos, tazas, o teléfonos con los miembros del hogar
- La persona positiva debe tener su propio baño. Si eso no es posible, se debe realizar una limpieza diaria del hogar
- La persona positiva debe tener su propia habitación o área en el hogar

Si el contacto no puede separarse de la persona positiva dentro del hogar, el contacto debe estar en cuarentena durante todo el período de aislamiento de la persona positiva y luego agregar 7 -14 días adicionales. Una vez que la exposición ya no ocurre (ya sea que el caso ha completado su aislamiento de 10 días o la persona que es positiva y el contacto se han separado dentro del hogar), entonces la cuarentena puede terminar de acuerdo con una de las 3 opciones anteriores. Si un contacto en el hogar presenta síntomas de COVID-19, este se convierte en un caso. Debe comenzar a aislarse como una persona positiva y considerar hacerse la prueba.

Cronograma de aislamiento para persona positiva:

La persona que da positivo por COVID se considera recuperada cuando se cumplen las siguientes condiciones:

- No tiene fiebre durante 1 día sin tomar medicamentos para reducir la fiebre, **Y**
- Hay mejora en los síntomas que se han tenido, **Y**
- Han pasado por lo menos 10 días desde que comenzaron sus síntomas (o desde la fecha de la prueba, si no hay síntomas). Esto será 20 días para las personas con COVID-19 sospechoso clínicamente o confirmado por laboratorio con una enfermedad grave o crítica o que estén gravemente inmunodeprimidos

Aspectos que hay que tener en cuenta:

COVID-19 varía desde una enfermedad respiratoria leve a una grave. Los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición al virus. La mayoría de las personas infectadas con COVID-19 tienen una enfermedad leve a moderada y pueden recuperarse en casa. Sin embargo, algunas personas tienen más probabilidades de tener una enfermedad grave que requiera hospitalización, incluyendo los ancianos y las personas con enfermedades crónicas como diabetes, enfermedad cardíaca, enfermedad renal y enfermedad pulmonar.

Es importante que todos hagamos nuestra parte para prevenir la propagación de enfermedades en nuestra comunidad. Todos deben lavarse las manos con regularidad por lo menos durante 20 segundos con agua y jabón, cubrirse al toser y estornudar con un pañuelo de papel o con el codo, y limpiar y desinfectar las superficies y objetos que se tocan con frecuencia. Quédese en casa si está enfermo y manténgase alejado de personas que estén enfermas. Practique el distanciamiento social - no se reúna en grupos, manténgase por lo menos a 6 pies de distancia de los demás y use una mascarilla en público.

Preguntas:

Si tiene preguntas, comuníquese con la línea directa de COVID-19 de Kentucky al 1-800-722-5725 o visite www.nkyhealth.org o www.kycovid19.ky.gov.