

# CONTACTO CERCANO

## PAUTAS PARA LA CUARENTENA

### 1) ¿Qué es una cuarentena?

Durante la cuarentena, usted permanecerá en casa. Si hay otras personas en su casa, debe intentar permanecer lo más aislado posible. Debe utilizar las opciones de servicios de entrega en puerta sin contacto para las compras esenciales (si están disponibles).

### 2) ¿Por qué razón debería ponerme en cuarentena?

Si usted ha estado expuesto al COVID-19, deberá ponerse en cuarentena. Es una acción importante que debe tomar para detener la propagación de la enfermedad. Incluso si no presenta síntomas, es importante mantenerse aislado de los demás hasta que haya transcurrido el tiempo necesario. Su objetivo es detener la propagación de COVID-19.

### 3) ¿Por cuánto tiempo debo permanecer en cuarentena?

Para una persona que ha estado expuesta al COVID la cuarentena es de **14 días** desde la fecha de la última vez que estuvo expuesta a una persona contagiada.

### 4) ¿Quién se debería poner en cuarentena?

Una persona con COVID se considera contagiosa a partir de los 2 días antes de presentar los primeros los síntomas y hasta 10 días después de que aparecieran los primeros síntomas (si no presenta síntomas, debe tomar en cuenta la fecha en que la prueba resultó positiva).

Así que, si usted se reunió con una persona para almorzar el día 1 y a los dos días después esta persona presentó síntomas que resultaron ser COVID, entonces ha estado expuesto durante el período contagioso y es considerado un "contacto cercano" y deberá entrar en cuarentena durante 14 días a partir de la fecha de la exposición (el 1º día).

### 5) ¿Qué hay de las pruebas?

Una vez que ha estado expuesto a un caso de COVID confirmado, obtener una prueba con resultado negativo dentro del período de la cuarentena de 14 días, **NO** libera a un contacto cercano de la necesidad de mantener la cuarentena. El virus del COVID puede tardar hasta 14 días en incubarse o replicarse lo suficiente dentro del cuerpo para poder aparecer en una prueba. Una prueba en el día 5 o 9 puede ser información útil, pero también puede ser demasiado pronto para considerarse precisa.

### 6) ¿Y qué pasa si alguien en mi hogar da positivo en la prueba?

Si usted vive en el mismo lugar que una persona que tiene COVID, y esa persona no puede aislarse de los demás en una vivienda separada, su cuarentena de 14 días por contacto cercano debe comenzar a partir del **ÚLTIMO** día que estuvo cerca de la persona mientras estaba en su período contagioso (10 días después de haber presentado el primer síntoma).

# CONTACTO CERCANO

## PAUTAS PARA LA CUARENTENA

### 7) ¿Dónde puedo encontrar más información sobre cuánto tiempo debo estar en cuarentena?

Visite la calculadora de cuarentena del Departamento de Salud del Estado de Washington:  
<http://bit.ly/QuarantineCalc>

### Ejemplo de una cuarentena domiciliaria

Si un miembro de su hogar da positivo el:

A: \_\_\_\_\_ (inserte aquí la fecha en que se realizó la prueba).

Comenzaron a tener síntomas el:

B: \_\_\_\_\_ (inserte aquí la fecha en que presentó el primer síntoma).

Se consideran contagiosos desde 2 días antes de presentar los primeros síntomas hasta:

C: \_\_\_\_\_ (cuente 10 días a partir de la fecha en la línea B, o use la fecha de la prueba si estaban asintomáticos).

Debido a que usted es un contacto cercano, su cuarentena de 14 días debe comenzar el:

D: \_\_\_\_\_ (fecha de la línea C o la última fecha en que estuvo cerca de la persona contagiada en su hogar).

Debido a que usted es un contacto cercano, su cuarentena de 14 días terminará el:

E: \_\_\_\_\_ (cuente 14 días a partir de la fecha en la línea D)

Es útil para la detección temprana y la contención del virus si usted u otros miembros de su hogar deciden realizarse la prueba alrededor del día 5, sin embargo, una prueba con resultado negativo NO exime de la necesidad de completar toda la cuarentena.