

Orientación: CONTACTO con una persona con enfermedad por coronavirus (COVID-19)

Si ha estado expuesto a alguien con COVID-19 confirmado por laboratorio, siga los pasos a continuación para controlar su salud y evitar contagiar a otros si se enferma.

¿Qué es la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19)?

COVID-19 es una enfermedad respiratoria causada por un nuevo virus llamado SARS-CoV-2. Los síntomas más comunes de la enfermedad son fiebre, tos y dificultad para respirar. La mayoría de las personas con COVID-19 tendrán una enfermedad leve, pero algunas personas se enfermarán y es posible que necesiten hospitalización.

¿Cómo sé si estuve expuesto?

Por lo general, debe estar en contacto cercano con una persona enferma para infectarse. El contacto cercano incluye:

- Viviendo en la misma casa con una persona enferma con COVID-19,
- Cuidar a una persona enferma con COVID-19,
- Estar a menos de 6 pies de una persona enferma con COVID-19 durante aproximadamente 15 minutos, o
- Estar en contacto directo con las secreciones de una persona enferma con COVID-19 (por ejemplo, toser, besarse, compartir utensilios, etc.).

¿Qué debo hacer si estuve en contacto cercano con alguien con COVID-19 mientras estaba enfermo, pero no estoy enfermo?

Debe permanecer en su hogar durante 14 días en cuarentena y no salir a lugares públicos. Debe vigilar su salud en busca de fiebre, tos y falta de aliento durante los 14 días posteriores al último día que tuvo contacto cercano con la persona enferma con COVID-19.

¿Qué debo hacer si estuve en contacto cercano con alguien con COVID-19 y me enfermé?

Si se enferma con fiebre, tos o falta de aire (incluso si sus síntomas son muy leves), es posible que tenga COVID-19. Debe aislarse de inmediato en casa y lejos de otras

personas. Si tiene alguna de las siguientes condiciones que pueden aumentar su riesgo de una infección grave (de 60 años o más, está embarazada o tiene condiciones médicas), contacte al consultorio de su médico y dígame que estuvo expuesto a alguien con COVID-19. Es posible que quieran observar su salud más de cerca o examinarlo para detectar COVID-19.

Si no tienes una condición de alto riesgo, pero quiere consejo médico, llame a su proveedor de atención médica y dígame que ha estado expuesto a alguien con COVID-19. Su proveedor de atención médica puede ayudarlo a decidir si necesita ser evaluado en persona o ser probado. Actualmente no hay medicamentos para el tratamiento de COVID-19. Si tiene una emergencia médica y necesita llamar al 9-1-1, notifique al personal de despacho que puede haber estado expuesto a COVID-19. Si es posible, póngase una máscara antes de que lleguen los servicios médicos de emergencia o inmediatamente después de que lleguen.

Pruebas recomendadas

Para todos los contactos cercanos, recomendamos la prueba COVID-19 5 días (o tan pronto como nos contactemos si es más tarde) Y 12 días después de la última exposición a un caso COVID-19 positivo. Las pruebas implican un simple hisopo de la nariz. Las pruebas se pueden completar a través de su médico de atención primaria o un lugar de prueba:

[Optum Serve](#)

[Lhi.care/covidtesting](#) o llame al 1-888-634-1123

- Rocklin
- Grass Valley
- Truckee

[Project Baseline by Verily](#)

<https://www.projectbaseline.com/study/covid-19/>

- Sacramento

Descontinuar la cuarentena domiciliaria

Si permanece sin síntomas durante 14 días y su resultado es negativo dos veces para COVID 19 en el día 5 y el día 12 después del último día de contacto cercano con un

Page 2

caso positivo de COVID-19, puede suspender la cuarentena domiciliaria. Si su resultado es negativo una vez es durante la segunda mitad de la cuarentena, puede suspender la cuarentena domiciliaria.

Si solo obtiene un resultado negativo una vez y es durante la primera de la cuarentena o si no se hace la prueba durante la cuarentena y permanece sin síntomas, debe usar una mascarilla desechable cuando esté cerca de otras personas durante 10 días después de la cuarentena.

Soporte de cuarentena domiciliaria

Si no tiene asistencia externa y requerirá servicios de apoyo mientras está en cuarentena, visite [LoveOurCity.com](https://www.loveourcity.com) o llame al 2-1-1.

¡Gracias por su cooperación!