

22 de julio de 2020

Guía de cuarentena: Qué debe hacer si estuvo expuesto a alguien con COVID-19

El 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 falta de aliento. Otros síntomas también pueden incluir fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, pérdida reciente del gusto o del olfato, dolor de garganta, congestión o goteo nasal, náuseas o vómitos y diarrea. La mayoría de las personas con COVID-19 presentarán una manifestación leve de la enfermedad, pero algunas otras tendrán síntomas más graves y puede ser necesario que las hospitalicen. Si usted ha contraído el virus, los síntomas pueden desarrollarse dentro de un lapso de 2 a 14 días después de haber estado expuesto. A menos que tome precauciones, su salud estará en riesgo y es posible que contagie a otras personas.

El Departamento de Salud Pública (DPH) de Georgia se pondrá en contacto con usted si hemos determinado que ha estado expuesto a alguien con COVID-19, o si algún contacto cercano suyo nos dio su información porque dio positivo a la prueba del COVID-19. Por favor, responda a la llamada telefónica del Departamento de Salud Pública para evitar la propagación de la enfermedad y para que le podamos ayudar en caso de que desarrolle síntomas de COVID-19. Además, si usted está revisando esta información en línea porque sabe o cree que ha estado en contacto cercano con alguien que dio positivo a la prueba del COVID-19, pero no lo ha contactado aún el DPH, por favor siga las instrucciones que aparecen a continuación.

Por su propia seguridad y la seguridad de los demás, es muy importante que usted vigile su salud durante un lapso de 14 días a partir de su última exposición posible al COVID-19 y que permanezca en casa, evite lugares donde se congregan muchas personas o se realizan actividades públicas y cumpla con el distanciamiento social. Le solicitamos que coopere plenamente con todas las autoridades estatales y federales de salud pública, entre las que se cuenta el Departamento de Salud Pública de Georgia, y que cumpla con las medidas que se describen a continuación. Puede consultar la Orden Administrativa de Georgia para Medidas de Control de Salud Pública en:

<https://dph.georgia.gov/document/document/secondamendedaoiq41201pdf/download>

Específicamente, usted acepta lo siguiente:

Si no está enfermo, está de acuerdo con vigilar su salud para determinar si tiene fiebre, tos o dificultad para respirar durante el lapso de los 14 días luego del último día en que estuvo en contacto con la persona que tiene COVID-19.

- Tomarse la temperatura dos veces al día y estar pendiente por si empieza a presentar síntomas.
- Mantenerse en casa en cuarentena, excepto en caso de alguna emergencia o si tiene ir a hacerse la prueba del COVID-19.
 - Si presta servicios de atención médica o de cuidados médicos de emergencia, es socorrista de respuesta inmediata o trabaja en alguna otra infraestructura crítica, puede seguir prestando servicios, aunque debe mantenerse en contacto con el programa de salud ocupacional de su lugar de trabajo. Igualmente, si su presencia es necesaria para asegurar una dotación de personal adecuada y no tiene síntomas, use una mascarilla mientras esté en servicio y permanezca en casa el resto del tiempo.

- De ser posible, aléjese de las demás personas que viven en su hogar, especialmente aquellos que tienen mayor riesgo de sufrir los síntomas graves del COVID-19:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/index.html>
- Tan pronto lo contacte el DPH, inscribáse bajo el esquema de monitoreo activo. Si está bajo monitoreo activo, deberá reportar todos los días su temperatura y cualquier otro síntoma al Departamento de Salud Pública de Georgia. Puede hacerlo respondiendo a un mensaje de texto o llamando al 1-888-357-0169, en caso de que no pueda enviar mensajes de texto.
- Si no ha sido contactado por la salud pública, pero cree que ha estado en contacto con alguien que tiene COVID-19, por favor llame al 1-888-357-0169.

** Tal como se señala en este documento, no es necesario que se ponga en cuarentena una persona que se haya recuperado clínicamente del COVID-19 y luego se le identifique como contacto de un nuevo contagiado dentro del lapso de 3 meses de haber aparecido los síntomas o de la primera prueba positiva de su enfermedad más reciente. Sin embargo, si se identifica a la persona como contacto de un nuevo caso, 3 meses, o más, después de la aparición de los síntomas o de la primera prueba positiva, sí debe seguir las recomendaciones de cuarentena para contactos.*

Pruebas del COVID-19. Se debe hacer la prueba del COVID-19 al menos una vez durante su cuarentena. Si no tiene síntomas, se debe hacer la prueba el décimo día de la cuarentena. Sin embargo, se debe hacer la prueba antes, si durante su cuarentena tiene alguno de los síntomas siguientes:

- Fiebre (temperatura medida superior a 100.4 grados Fahrenheit, o si se siente afiebrado)
- Escalofríos
- Tos
- Falta de aliento o dificultad para respirar
- Fatiga
- Dolores musculares o corporales
- Dolor de cabeza
- Pérdida reciente del gusto o del olfato
- Dolor de garganta
- Congestión o goteo nasal
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

Llame a su departamento de salud local para programar la cita para la prueba. La información de contacto de su departamento de salud aparece en este sitio en la Web: <https://dph.georgia.gov/covidtesting>. **Tenga en cuenta que, incluso si los resultados de su prueba son negativos, igualmente debe permanecer en cuarentena durante el lapso completo de 14 días.** Si desarrolla síntomas de COVID-19 en cualquier momento durante su cuarentena, siga las instrucciones que aparecen en la guía: "¿Qué debo hacer si estoy en contacto cercano con alguien con COVID-19 y me enfermo"?

Si se hace la prueba el día 10 de su cuarentena, sus resultados deberían estar listos para el día 14. Se recomienda que no vuelva al trabajo sino hasta que el resultado que reciba sea negativo. Si aún no ha recibido el resultado al cumplirse los 14 días de su cuarentena y decide volver al trabajo, le recomendamos que sea especialmente cuidadoso con las medidas de prevención para que no contagie a otras personas en caso de que el resultado de su prueba sea positivo.

Si el resultado de su prueba de COVID-19 es positivo, tenga síntomas, o no, debe seguir las reglas de aislamiento del DPH <https://dph.georgia.gov/isolation-contact>.

Guías de regreso al trabajo después de haber estado expuesto

- Si usted presta servicios de atención médica, por favor siga las instrucciones de la Guía del DPH <https://dph.georgia.gov/document/document/dph-return-work-guidance/download>
- If you do not work in a healthcare setting, please follow guidance from DPH <https://dph.georgia.gov/document/document/dph-covid-19-return-work-guidance-after-covid-19-illness-or-exposure-persons-not/download>

¿Cómo puedo haber estado expuesto?

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

- Vivir en el mismo hogar que una persona que tiene COVID-19;
- Estar cuidando a una persona enferma que tiene COVID-19;
- Estar durante unos 15 minutos a menos de seis pies de distancia de una persona que tiene COVID-19; o
- Estar en contacto directo con las secreciones de una persona que tiene COVID-19 (p. ej., si le tose encima, le besa, o comparten utensilios, etc.).

El COVID-19 está propagándose en Georgia y usted debe tomar medidas para protegerse. Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, use desinfectante de manos y evite tocarse los ojos, la nariz o la boca si no se ha lavado las manos. Desinfecte diariamente las superficies que se tocan con frecuencia en su casa. Manténgase a la distancia establecida de los demás, especialmente los enfermos.

¿Qué debo hacer si he estado en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19 y me enfermo?

Si desarrolla síntomas de COVID-19 (incluso si los síntomas son muy leves), debe permanecer en casa y alejado de las demás personas.

- Si cree que está experimentando una emergencia médica, llame de inmediato al 911. Debe informar al 911 que pudiera tener COVID-19 y debe usar una mascarilla.
- Si no es una emergencia, pero se siente mal y necesita atención médica, comuníquese con su médico de atención primaria, vaya a una clínica de atención médica urgente o a su centro de atención médica local, certificado por el gobierno federal.
- Si sus síntomas son leves y no requiere de atención médica, puede llamar a su departamento de salud local y pedir cita para hacerse la prueba. La información de contacto de su departamento de salud aparece en este sitio en la Web: <https://dph.georgia.gov/covidtesting>
- Para evitar la propagación del COVID-19, es muy importante que siga las instrucciones de aislamiento que aparecen aquí: <https://dph.georgia.gov/isolation-contact>
- La información que se ofrece en este documento no pretende substituir las indicaciones, el diagnóstico o el tratamiento prescrito por un profesional médico, ni implica que las sustituye.

Guía de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC):

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

Información de Contacto del Departamento de Salud Pública (DPH) de Georgia: 1-866-PUB-HLTH (782- 4584)