



ANEXO A: INSTRUCCIONES PARA REALIZAR LA CUARENTENA EN EL HOGAR

PARA AQUELLAS PERSONAS QUE ESTÁN EN CONTACTO CERCANO CON OTRAS A LAS QUE SE LES HA DIAGNOSTICADO EL COVID-19.

Debido a que usted ha mantenido un contacto cercano con una persona a la que se le diagnosticó la COVID-19, es necesario que permanezca en su vivienda (en cuarentena) aunque no manifieste síntomas de la enfermedad. La cuarentena es una forma de prevenir que la COVID-19 se propague a más personas.

Durante el período de cuarentena, siga las siguientes instrucciones:

1. Siga los Requisitos de distanciamiento social según se describe en la Orden del Oficial de Salud para refugiarse en el lugar de residencia n.º c19-5c emitida el 29 de abril de 2020, con sus oportunas modificaciones, que incluyen lo siguiente:
 - Mantener al menos seis pies de distancia social de las personas que no formen parte del mismo hogar o unidad de vivienda;
 - Lavarse las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos con frecuencia o usar desinfectante de manos como forma eficaz de reducir el contagio de la COVID-19 de acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.
 - Estornudar o toser cubriéndose con un paño o tela o, si no es posible, hacerlo en la manga o en el codo (pero no en las manos).
 - Evitar cualquier interacción social fuera del hogar si está enfermo y presenta fiebre o tos.
2. Siga la Orden del Oficial de Salud para refugiarse en el lugar de residencia n.º c19-5c emitida el 29 de abril de 2020, sujeto a las condiciones expresamente establecidas en esta Orden y estas Instrucciones.
3. No deje su lugar de cuarentena, aunque su trabajo esté permitido en virtud de la Orden del Oficial de Salud para refugiarse en el lugar de residencia n.º c19-5c emitida el 29 de abril de 2020, con sus oportunas modificaciones.
4. No viaje, incluso si se trata de un viaje permitido según lo descrito en la Orden del Oficial de Salud para refugiarse en el lugar de residencia n.º c19-5c emitida el 29 de marzo de 2020, según sus oportunas modificaciones, excepto los viajes para recibir la atención médica necesaria.
5. Utilice los servicios de entrega a domicilio, como Amazon o Instacart, tanto como sea posible, para evitar concurrir a comercios esenciales como tiendas de comestibles, farmacias y ferreterías.
6. No comparta cepillos de dientes, bebidas ni cubiertos.
7. Preste atención a sus síntomas. Los síntomas más comunes de la COVID-19 son fiebre, tos y dificultad para respirar.
8. Si comienza a sentirse enfermo, póngase en contacto con su proveedor de atención médica e infórmele que puede haber estado expuesto a la COVID-19.
9. Si usted frecuente, es voluntario o trabaja en un centro de enfermería especializado, un asilo de ancianos, un centro de cuidado de la memoria, un establecimiento





SAN MATEO COUNTY HEALTH

PUBLIC HEALTH, POLICY & PLANNING

penitenciario o de detención, un refugio, un centro comunitario, un centro de día, un centro especializado en diálisis, un centro de atención médica o se desempeña como socorrista, adopte las medidas necesarias para informar a cada uno de esos centros que se le ha requerido permanecer en cuarentena.

¿Cuándo finaliza la cuarentena?

1. Si usted no vive con alguien a quien se le haya diagnosticado la COVID-19 y no se le ha diagnosticado la COVID-19 finalizará la cuarentena después de 14 días.
2. En caso de que usted viva con alguien a quien se le haya diagnosticado la COVID-19, deberá permanecer en cuarentena durante 14 días a partir del momento en que la persona afectada ya no necesite permanecer aislada, siempre y cuando no se le haya diagnosticado la COVID-19 a usted.