



ANEXO A: INSTRUCCIONES PARA REALIZAR LA CUARENTENA EN EL HOGAR PARA AQUELLAS PERSONAS QUE ESTÁN EN CONTACTO CERCANO CON PERSONAS CON COVID-19

Debido a que usted ha mantenido un contacto cercano con una persona con COVID-19, debe permanecer 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 el Distanciamiento Social n.º c19-11 emitida el 17 de junio 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 para 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.
 - Cubrirse al toser y estornudar con un pañuelo o tela o, si no es posible, en la manga o el codo (pero no en las manos);
 - Usar una cubierta facial cuando esté en público, de acuerdo con las órdenes u orientaciones del Oficial de Salud; y
 - Evitar cualquier interacción social fuera del hogar.
2. Siga los Requisitos del Uso de Protección Facial según se describe en la Orden del Oficial de Salud para el Distanciamiento Social n.º c19-11 emitida el 17 de junio de 2020.
3. No salga del lugar donde realiza la cuarentena para ir a trabajar, a menos que esté específicamente exento en la Orden de Cuarentena.
4. No viaje, excepto si debe recibir la atención médica necesaria.
5. En la medida de lo posible, utilice servicios de entrega, como Amazon o Instacart.
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 frecuenta, es voluntario o trabaja en un centro de enfermería especializado, un asilo de ancianos, un centro de cuidado de la memoria, un establecimiento 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.





SAN MATEO COUNTY HEALTH

**PUBLIC HEALTH,
POLICY & PLANNING**

¿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.