

ANEXO A: INSTRUCCIONES PARA REALIZAR LA CUARENTENA EN EL HOGAR

PARA AQUELLAS PERSONAS QUE ESTÁN EN CONTACTO CERCANO CON PERSONAS A LAS QUE SE LES HA DIAGNOSTICADO LA 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 c19-5(b) emitida el 31 de marzo de 2020, que incluye:
 - Mantener al menos seis pies de distancia social de las personas que no forman parte del núcleo familiar ni conviven con usted.
 - 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. No concurra a su lugar de trabajo incluso si desempeña alguna actividad comercial esencial, cumple funciones gubernamentales indispensables, opera o realiza tareas de mantenimiento de infraestructuras críticas según se define en la Orden del Oficial de Salud para refugiarse en el lugar de residencia N.º c19-5(b) emitida el 31 de marzo de 2020.
3. Utilice los servicios de entrega, como Amazon o Instacart, tanto como sea posible, para evitar concurrir a comercios esenciales como tiendas de comestibles, farmacias y ferreterías. Si necesita ayuda para abastecerse de alimentos u otros artículos de primera necesidad, llame al 211.
4. No comparta cepillos de dientes, bebidas ni cubiertos y desinfecte las superficies periódicamente.
5. Preste atención a sus síntomas. Los síntomas más comunes de la COVID-19 son fiebre, tos y dificultad para respirar.
6. 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.
7. 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.

¿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 luego de 14 días.
2. En caso 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.