



Salud Pública

División de Enfermedades Contagiosas y Gestión de Emergencias

Notificación de cuarentena/aislamiento

Salud Pública del condado de Boulder determinó que usted estuvo recientemente expuesto al nuevo coronavirus COVID-19.

Las personas infectadas con COVID-19 pueden contagiar a otros antes de que comiencen los síntomas y hasta que terminen los mismos. Para ayudar a detener la propagación de la enfermedad, cualquier persona que haya tenido un contacto cercano con una persona con COVID-19 debe estar separada de las personas sanas. A esto se le conoce como cuarentena.

Si usted tuvo una prueba positiva para el COVID-19 y completó el periodo de aislamiento en los últimos 90 días, usted no necesita seguir estas instrucciones.

Si usted completó la serie de vacuna contra el COVID-19 no tiene que observar la cuarentena, pero si se requiere que obtenga una prueba de 5 a 7 días después de la exposición y que use mascarilla o cobertura para el rostro por 14 días o hasta recibir un resultado de prueba de COVID-19 negativo. La serie de vacunación contra el COVID-19 se considera completa cuando hayan pasado 2 semanas desde la última dosis en la serie completa, ya sea la segunda en una serie de dos, o una dosis singular.

Si usted no ha tenido prueba positiva de COVID-19 en los últimos 90 días y si usted no ha completado la serie de vacuna contra el COVID-19, es necesario que usted mantenga la cuarentena de acuerdo con las siguientes instrucciones. (De conformidad con la ley de Colorado, §25-1-506(3)(b)).

La cuarentena completa de 14 días es la mejor manera de reducir la transmisión del virus. Si esto le causara un gran desafío, hay dos opciones disponibles para reducir el plazo de la cuarentena para algunas situaciones. Antes de utilizar estas opciones, por favor contacte cualquier institución donde usted pase tiempo para asegurarse de que sea una opción apropiada y segura.

- Opción 1: La cuarentena puede terminar **después** del día 10, si no ha desarrollado síntomas. Continúe monitoreando sus síntomas hasta cumplir 14 días. Si desarrolla síntomas debe de aislarse inmediatamente.
- Opción 2: La cuarentena puede terminar después del día 7, si no ha desarrollado síntomas Y TAMBIEN ha tenido una prueba negativa ([molecular o antigénica](#)). La prueba debe de hacerse 2 días antes de terminar la cuarentena, por lo menos 5 días después de la última vez que tuvo contacto con el virus. NUNCA debe de terminar la cuarentena antes de que hayan pasado 7 días. Continúe monitoreando sus síntomas hasta cumplir 14 días. Si desarrolla síntomas debe de aislarse inmediatamente.

Debido al alto riesgo de transmisión, **la cuarentena no debe acortarse para personas que viven o trabajan en lugares de alto riesgo**, incluyendo asilos y hogares de alojamiento y cuidado (asilos de ancianos, centros de cuidado a largo plazo, cárceles, refugios para indigentes, etc.).

Si usted desarrolla síntomas durante los 14 días de cuarentena, debe de aislarse inmediatamente y seguir las instrucciones a continuación.

1. Quédense en su casa, salvo para obtener atención médica.

- Antes de solicitar CUALQUIER TIPO de atención médica en persona, DEBE de llamar a su proveedor de atención médica y decirle que tiene, o que se está evaluando si tiene, COVID-19, para que el consultorio pueda adoptar las medidas necesarias para proteger a otras personas.
- No viaje ni use cualquier tipo de transporte público, como tren ligero, autobús, taxi o viaje compartido (por ej. Uber, Lyft).
- No vaya al trabajo o a su lugar de estudios*. Se permite trabajar desde el hogar.
- No vaya a ningún otro lugar público, como tiendas, bancos, espacios abiertos fuera de su casa, etc. Pida a otros que hagan los mandados por usted, de ser necesario.

** Por favor comuníquese con Salud Pública del condado de Boulder, si en su lugar de trabajo, estudios, o proveedor de salud le pidieron que terminara la cuarentena antes de estas recomendaciones.*



2. Monitoreo de sus síntomas

- Observe síntomas como fiebre, tos y dificultad para respirar durante los 14 días siguientes a la última fecha en la que estuvo en contacto cercano con la persona enferma con COVID-19.
- Si se enferma y necesita atención médica (p. ej. le cuesta respirar), primero DEBE de llamar para informar a su proveedor de salud que tiene, o que se está evaluando si tiene, COVID-19.
- Si tiene una emergencia médica y debe llamar al 911, DEBE comunicar al personal de la central que tiene o puede tener COVID-19. Póngase una cobertura para el rostro antes de que llegue el personal médico de emergencia.

3. Tome medidas para proteger a los demás.

- Lávese las manos con frecuencia.
 - Lávese a menudo y a fondo las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
 - Si no tiene agua y jabón a mano, use un desinfectante de manos que contenga como mínimo un 60 % de alcohol. Cuando use el desinfectante de manos, cubra toda la superficie de sus manos y frótelas hasta que estén secas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca sin haberse lavado las manos.
- Mantenga una distancia de seis pies de los demás lo máximo posible.
- Cúbrase al toser o estornudar.
 - Cuando tosa o estornude, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo y luego deseché el pañuelo. Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude en la parte interna del codo o la manga.
 - Lávese inmediatamente las manos (vea más arriba).
- Evite compartir los objetos personales del hogar.
 - No comparta platos, vasos para beber, tazas, utensilios para comer, toallas o ropa de cama con otras personas o animales de su hogar.
 - Luego de usar cualquier objeto que pueda compartir con otras personas, lávelo muy bien con agua y jabón.
- Limpie las superficies todos los días.
 - Limpie todas las superficies tocadas con frecuencia como barras, mesas, perillas de puerta, interruptores de luz, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche.
 - Limpie todas las superficies que puedan tener sangre, excrementos o fluidos corporales.
 - Use un aerosol habitual de limpieza para el hogar o una toallita desinfectante. Siga las instrucciones de la etiqueta para garantizar un uso correcto y seguro.

Si no desarrolla síntomas dentro de los 14 días siguientes a su último contacto con una persona con COVID-19, ya no presenta riesgos. Sin embargo, debe seguir cumpliendo con los requisitos de del condado de Boulder y las precauciones necesarias para detener la propagación del virus.

Si se enferma durante el período de cuarentena:

- Manténgase separado de las personas sanas (es decir, aíslese) hasta que no haya tenido fiebre durante al menos 72 horas (sin usar medicamentos para reducir la fiebre), Y los síntomas hayan mejorado, Y hayan transcurrido al menos 10 días desde el inicio de los síntomas.
- Sepárese de las otras personas y de los animales de su hogar.
 - Manténgase en una sola habitación y lejos de las otras personas de su hogar, lo más posible.
 - Use un baño separado, si puede. Si no tiene otro baño, desinfecte todas las superficies que toque antes de salir del baño o pida a un miembro de su hogar que las desinfecte luego de esperar lo máximo posible para entrar y que se lave muy bien las manos después.
- Pida a otro miembro de su hogar que se ocupe de sus mascotas. Si debe ocuparse de su mascota, use una cobertura para el rostro y lávese las manos antes y después de interactuar con su mascota.
- Use una mascarilla o cobertura para el rostro cuando esté cerca de otras personas o animales y antes de entrar a cualquier lugar público.
- Si no puede usar una cobertura para el rostro, asegúrese de que no haya ninguna persona en la misma habitación o de que esta persona use una cobertura para el rostro si deben entrar a su habitación.

Si necesita ayuda de emergencia, asistencia para alimentos y ayuda financiera, apoyo para la atención médica y la atención de salud mental, ayuda con la vivienda, soportes de seguridad, ayuda para el cuidado infantil, servicios legales y más, visite: www.boco.org/COVID-19Recursos.

Si tiene alguna pregunta sobre estas instrucciones, por favor comuníquese con Salud Pública del condado de Boulder por el 720-776-0822 o visite BoulderCountyCOVID19.org. Gracias por mantener la salud y la seguridad de la comunidad.