

**Carroll County  
Health Department**



**Public Health**  
Prevent. Promote. Protect.

**Guía Rápida para COVID-19 Recomendaciones de Cuarentena**

Se le pide que se ponga en cuarentena porque creemos que ha estado expuesto al COVID-19. Estas instrucciones le ayudarán a tomar medidas para proteger a los miembros de su hogar de contraer esta enfermedad.

- Si es posible, no salga de su casa. Haga que le entreguen alimentos, medicinas y suministros.
- Manténgase alejado de otras personas y mascotas tanto como sea posible
- No permita visitantes no esenciales en su hogar.
- Use un dormitorio y baño separados de otros miembros del hogar, si hay disponibles.
- Descanse y manténgase hidratado (beber mucha agua)
- Cubra sus toses y estornudo; deseche los pañuelos desechables en la basura
- Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón
- Evite compartir artículos personales como platos, toallas y ropa de cama
- Limpie todas las superficies (cocina, sala de estar y baños) todos los días
- Lavar la ropa a fondo.
- Asegúrese de que los espacios compartidos en el hogar tengan un buen flujo de aire, usando aire acondicionado o abriendo ventanas y usando un ventilador, si el clima lo permite.
- Controle su salud completando una lista de verificación de síntomas todos los días a la misma hora y llame a su proveedor de atención médica para informar cualquier síntoma nuevo.
- Si debe llamar al 911 o visitar a su proveedor de atención médica, llame con anticipación en informarles que ha estado expuesto a COVID-19 y está en cuarentena.

Si tiene preguntas o necesita hablar con el personal de Carroll County Health Department, puede llamar al Centro de Atención Telefónica COVID-19 at 410-876-4848, entre las horas de 8 am y las 5 pm de lunes a viernes.

Una cuarentena de 14 días es lo mas efectivo para prevenir la propagación de COVID-19. Sin embargo, una cuarentena mas corta puede ser aprobada por el Departamento de Salud si NO tiene síntomas. Es posible que pueda terminar la cuarentena:

El día 7 si da negativo en una prueba de PCR el día 5 o más tarde.

En el día 10 sin pruebas

Los días deben ser determinados por el equipo de rastreo de contactos del Departamento de Salud.

**Deberá llamar a su proveedor de atención médica y al Centro de Atención Telefónica del Departamento de Salud al 410-876-4848 si desarrolla algún síntoma durante este tiempo.**

December 15, 2020

# 10 maneras de manejar los síntomas respiratorios en casa

Si tiene fiebre, tos o dificultad para respirar, llame a su proveedor de atención médica. Es posible que le recomienden manejar el cuidado de su salud en casa. Siga estos consejos:

1. **Quédese en casa**, no vaya al trabajo ni a la escuela, y evite visitar otros lugares públicos. Si debe salir, evite usar transporte público, vehículos compartidos o taxis.



2. **Monitoree sus síntomas** con mucha atención. Si sus síntomas empeoran, llame de inmediato a su proveedor de atención médica.



3. **Descanse y manténgase hidratado.**



4. Si tiene una cita médica, **llame al proveedor de atención médica** antes de ir, e infórmele que tiene o podrá obtener COVID-19.



5. Si tiene una emergencia médica, llame al 911 y **avísele a la operadora** que tiene o podrá tener COVID-19.



6. **Cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar.**



7. **Lavese las manos frecuente** con agua y jabón por al menos 20 segundos o límpieselas con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.



8. En la medida de lo posible, **quédese** en una habitación específica y **alejado de las demás personas** que viven en su casa. Además, de ser posible, deberá utilizar un baño separado. Si debe estar en contacto con otras personas dentro o fuera de su casa, use una mascarilla.



9. **Evite compartir artículos personales** con las demás personas en su casa, como platos, vasos, cubiertos, toallas y ropa de cama.



10. **Limpie todas las superficies** que se tocan frecuentemente, como los mesones, las mesas y las manijas de las puertas. Utilice limpiadores de uso doméstico, ya sea en rociador o toallitas, según las instrucciones de la etiqueta.



## **Carroll County Health Department**

### **Información adicional para las personas que están en Cuarentena para COVID-19**

Esta información se le proporciona porque ha tenido contacto cercano y ha estado expuesto a alguien que dio positivo por infección por COVID-19 (coronavirus). Esta hoja informativa brinda información básica sobre COVID-19 y lo que se puede hacer para mantenerse a salvo a usted y a sus seres queridos.

#### **Acerca de COVID-19**

COVID-19 es el nombre de la infección causada por este nuevo o “Novel” coronavirus. La cepa específica del virus es SARS-CoV-2.

Los funcionarios de salud informaron por primera vez sobre la enfermedad en la ciudad de Wuhan, China a fines de Diciembre de 2019. Desde entonces, se ha informado en todo el mundo.

#### **¿Que tan serio es?**

Creemos que hay muchas personas sin síntomas leves o moderados, pero algunas personas pueden enfermarse gravemente y requieren tratamiento en un hospital. Los que corren el mayor riesgo de enfermarse gravemente son aquellos con sistemas inmunes debilitados, personas mayores de edad, y aquellos con condiciones de salud preexistentes como diabetes, cáncer y enfermedad pulmonar crónica. La mayoría de las personas que murieron después de contraer COVID-19 tenían condiciones de salud preexistentes.

Los profesionales de la salud pueden tratar la mayoría de los síntomas pero no existe una vacuna o cura para COVID-19 en este momento. Las investigaciones y los proveedores médicos están trabajando arduamente para desarrollar tratamientos y, finalmente una vacuna..

#### **¿Que significa contacto Cercano?**

Las personas corren el mayor riesgo de contraer el virus si están en contacto cercano con una persona con COVID-19. Según las investigaciones actuales, usted es un contacto cercano si:

1. Estuvo a menos de 6 pies de alguien que tiene COVID-19 por un total de 15 minutos o mas en un periodo de 24 horas mientras la persona era infecciosa, lo que es 2 días antes de la aparición de la enfermedad o 2 días antes de que se tomara una prueba positiva si no hay síntomas.
2. Usted proporciono cuidados en casa a alguien que tiene COVID-19
3. Tuvo contacto físico directo con la persona (la abrazo o la beso)
4. Compartió los utensilios para comer o beber con la persona
5. La persona estornudo o tosió sobre usted, grito, canto o hablo cerca de usted – estas son todas las formas en que pequeñas gotas pueden ser esparcidas.

En un entorno de atención médica, el contacto cercano puede incluir:

1. Cuidado de un paciente con COVID-19 sin el equipo de protección personal adecuado de **acuerdo con la guía.**
2. Tener contacto directo con una muestra de laboratorio de alguien que se positivo para COVID-19 de una manera que no sea consistente con **las pautas de manejo de muestras.**

Las personas que están en contacto cercano con alguien con COVID-19 pueden a ver contraído el virus y deben tomar medidas para proteger a otros.

#### **¿Cual es la diferencia entre cuarentena y aislamiento?**

La cuarentena es permanecer en su lugar, ya sea en casa o en otro lugar, durante catorce días **porque usted ha estado expuesto a alguien que dio positivo por COVID-19.**

El aislamiento es permanecer en un lugar, ya sea en casa o en otro lugar, durante 7 días o más **porque ha dado positivo o tiene síntomas de COVID-19.**

### **¿Que debo hacer si tengo síntomas?**

La mayoría de las personas con COVID-19 tienen uno o más de los siguientes síntomas:

- fiebre (al menos 100.4 .....
- fiebre subjetiva.....
- escalofríos
- tos
- falta de aliento o dificultad para respirar
- fatiga
- dolores musculares o corporales
- dolor de cabeza
- nueva pérdida del sentido del gusto u olfato
- dolor de garganta
- congestión o goteo nasal
- náusea/vómito
- diarrea

Si presenta algún síntoma, comuníquese con su proveedor de atención médica e informe que estuvo expuesto al COVID-19 y que se encuentra actualmente en cuarentena. Si alguien en su hogar desarrolla síntomas de COVID-19 comuníquese con su proveedor de atención médica y hágales saber que estuvieron expuestos a COVID-19.

### **¿Cómo puedo proteger a los miembros de mi hogar de COVID-19?**

Consulte el folleto de CDC para obtener información sobre cómo prevenir la propagación de COVID-19 en su hogar..

### **¿Cuándo terminara mi cuarentena?**

Debe estar en cuarentena durante al menos 14 días desde el primer día de cuando fue expuesto. El día 14, si no ha tenido ningún síntoma, puede ser liberado de la cuarentena. Si desarrolla síntomas debe aislarse (consulte las pautas en nuestro sitio Web).

\*Una cuarentena de 14 días es más efectiva para prevenir la propagación de COVID-19. Sin embargo, el Departamento de Salud puede aprobar una cuarentena más corta si NO tiene síntomas. Es posible que pueda poner fin a la cuarentena:

- El día 7 si da negativo en una prueba de PCR el día 5 o más tarde.
- En el día 10 sin pruebas.

Para obtener más información del COVID-19, visite:

Carroll County Health Department COVID-19 page: <https://cchd.maryland.gov/covid-19/>

Maryland Department of Health COVID-19 page: <https://coronavirus.maryland.gov/>

Centers for Disease Control (CDC) COVID-19 page: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

O llame al Centro de llamadas de COVID-19 al 410-876-4848

**December 15, 2020**

Carroll County  
Health Department

