



29/DIC/21 – Plazos modificados para reflejar las recomendaciones actualizadas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

**Si ha estado expuesto a alguien con COVID-19, siga los pasos a continuación para monitorear su salud y evitar contagiar la enfermedad a otras personas:**

### ¿Cómo sé si Estuve Expuesto?

- Por lo general, usted necesita estar en contacto cercano con una persona enferma para infectarse. El contacto cercano se define como estar dentro de una distancia de 6 pies de una persona infectada durante un total de al menos 15 minutos en un periodo de 24 horas (consecutivas o acumulativas), independientemente de si se usaron mascarillas. Sin embargo, esto depende del nivel de exposición y del ambiente. La decisión final sobre lo que constituye un contacto cercano se toma a discreción de la salud pública. Los contactos cercanos incluyen:
  - Vivir en el mismo hogar o unidad familiar que una persona enferma con COVID-19
  - Cuidar de una persona enferma con COVID-19
  - Estar en contacto directo con secreciones de una persona enferma con COVID-19 (por ejemplo, que esta le haya tosido, besarse, compartir utensilios, etc.)
- La exposición incluye el contacto cercano con un paciente (caso) dos días antes del inicio de los síntomas del paciente (caso) (o de la fecha de recolección de muestras si el paciente (caso) no experimenta síntomas) hasta el final del período de aislamiento del paciente (caso).

### Comuníquese con el Personal de Salud Pública

- Puede recibir una llamada o un mensaje de texto de parte de salud pública si ha estado en contacto cercano con alguien con COVID-19. Ellos le explicarán la guía de cuarentena y responderán cualquier pregunta que tenga. Si tiene alguna pregunta adicional, comuníquese con su departamento de salud local.

### Póngase en Cuarentena

- Si usted no ha recibido las vacunas, o ha recibido todas las vacunas hace más de 6 meses y no ha recibido una vacuna de refuerzo para la COVID, usted debería ponerse en cuarentena en casa por 5 días después de que haya estado expuesto.
- No debería ir al trabajo o a la escuela, y debería evitar los lugares públicos. Si es posible, haga que otras personas, como amigos o familiares, le dejen comida u otras necesidades en su domicilio.
- Si tiene que estar cerca de otras personas durante los 10 días posteriores a su exposición, use una mascarilla.
- Monitoree usted mismo si presenta síntomas de COVID.
  - Preste atención a si presenta **fiebre, tos, dolor de garganta, congestión y dificultad para respirar** durante los 10 días posteriores al último día en el que estuvo en contacto cercano con la persona con COVID-19. **Si presenta síntomas, quédese en casa**, usted puede tener COVID-19.
  - Si sus síntomas son leves, quédese en casa y monitoree su salud. Si necesita una evaluación médica, llame a la clínica u hospital de salud antes de llegar e informe al proveedor que usted es un contacto con una persona a la que se le diagnosticó COVID-19.
- Si es posible, hágase la prueba 5 días (o más) después de su última exposición a un paciente (caso).

### Excepciones a la Cuarentena

- Si ha recibido la vacuna de refuerzo o se le ha vacunado completamente recientemente (en los últimos 6 meses) y no está experimentando síntomas, no tiene que ponerse en cuarentena.
- Sin embargo, debería continuar usando una mascarilla cuando esté cerca de otras personas hasta 10 días completos después de su última exposición a un paciente (caso), y (si es posible) hacerse la prueba 5 días (o más) después de su exposición, incluso si se siente bien.

### Practique Hábitos Saludables

- Siga todas las recomendaciones apropiadas de distanciamiento social.
- Use una mascarilla en entornos públicos.
- Cúbrase la boca al toser o estornudar con el codo o con un pañuelo de papel.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Limpie y desinfecte objetos y superficies con regularidad, incluyendo su teléfono.

**Si se presentan síntomas, todas las personas, independientemente de su estado de vacunación, deberían aislarse y hacerse la prueba de COVID-19.**