

ORIENTACIÓN PARA CONTACTOS CERCANOS DE CASOS POSITIVOS / CONFIRMADOS (COVID-19) ENFERMEDAD DEL CORONAVIRUS (NO TRABAJANDO EN UN AMBIENTE DE ALTO RIESGO)

SALUD PUBLICA DE SOLANO | 18 de junio de 2020

Si usted ha sido identificado como **un contacto de un nuevo caso confirmado de coronavirus**, es posible que usted desarrolle síntomas en algún momento en los 14 días después de su última exposición a esa persona. También es posible que se infecte, pero no muestre síntomas de enfermedad.

Las pautas que seguir si usted vive en un hogar o tuvo contacto cercano (más de 15 minutos con menos de 6 pies de distancia sin usar un paño o mascarilla quirúrgica) con alguien diagnosticado con COVID-19 durante su período infeccioso, pero no trabaja en un entorno de alto riesgo:

- Puede continuar trabajando mientras no presente ninguno de los síntomas mencionados anteriormente.
- Monitoree su propia salud diariamente por hasta 14 días después de su última exposición. Los síntomas incluyen fiebre superior a 100.4F, escalofríos, gripe, mucosidad nasal, dolor de garganta, tos, dificultad para respirar, dolores musculares, dolor de cabeza, pérdida de olor, pérdida de sabor, náuseas, vómitos, dolor abdominal o diarrea.
- Use una mascarilla facial/quirúrgica mientras esté en el lugar de trabajo.
- Mantenga al menos 6 pies de distancia de otras personas en todo momento.
- No tenga visitantes en su casa.
- Si es posible, duerma solo en una habitación que tenga una ventana con buen flujo de aire.
- Si es posible, usa un baño separado.
- Usted debe usar su propio plato, tazón y utensilios – no comparta estos o alimentos con nadie.
- Evite compartir otros artículos personales para el hogar (peines, cepillo de dientes, tazas, sábanas/ mantas, etc.).
- Lave su ropa por separado con detergente; lejía se puede utilizar, pero no es necesaria.
- No abrace ni bese a los demás. Monitoree su propia salud diariamente en busca de síntomas hasta 14 días después de su última exposición.
- Si le preocupa su exposición, o comienza a desarrollar síntomas, puede programar pruebas COVID-19 con su proveedor de atención médica o con OptumServe a través de lhi.care/covidtesting o con CVS Pharmacy.

Cuando usted comienza a desarrollar síntomas

- Si comienza a desarrollar síntomas, puede programar pruebas COVID-19 con su proveedor de atención médica o con OptumServe a través de lhi.care/covidtesting o con CVS Pharmacy.
- Si comienzas a presentar síntomas, tendrás que permanecer en casa durante diez días después de que comenzaron los síntomas. Esto se debe a que eres infeccioso hasta diez días después de que aparecieron los síntomas por primera vez y puedes infectar a otras personas con las que entras en contacto cercano. No salgas en público ni vayas a trabajar cuando seas infeccioso.

Prácticas de distanciamiento social

Por favor, siga las siguientes prácticas para prevenir la propagación del coronavirus en nuestra comunidad:

- Cúbrase la boca con tejido al toser o estornudar y tire el tejido.
- Lávese las manos con frecuencia durante todo el día con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente:
 - Antes y después de preparar los alimentos para usted (no prepare alimentos para los demás)
 - Antes y después de comer
 - Después de ir al baño
 - Después de estornudar, sonarse la nariz o tocarse la cara
- Limpie las superficies que toque con frecuencia con paños desechables con lejía si es posible o limpiadores domésticos. Sus baños deben limpiarse todos los días con un desinfectante doméstico. Use guantes durante la limpieza si es posible.