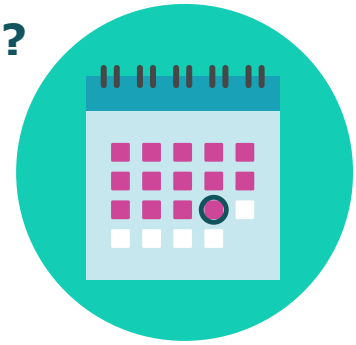
Qué hacer si estás en cuarentena o en auto-aislamiento por causa del COVID-19

CORONAVIRUS
UTAH.GOV

UTAH ASSOCIATION of LOCAL HEALTH DEPARTMENTS

UTAH DEPARTMENT OF HEALTH

¿Porqué estoy en cuarentena por 14 días?



La cuarentena es para personas que no están enfermas y no tienen ningún síntoma del COVID-19, pero que posiblemente han sido expuestas al virus. Debes aislarte en cuarentena por 14 días si has estado expuesto al virus. Puedes estar expuesto al virus de muchas maneras. Por ejemplo, al viajar a un área donde hay muchas personas con el COVID-19 o al estar en contacto cercano con alguien que lo tiene. Si alguien en tu casa obtiene un resultado positivo, debes de aislarte en cuarentena. La cuarentena te mantiene lejos de otros, para que no infectes a alguien más.

¿Qué debo hacer durante la cuarentena?

- Quédate en casa por 14 días.
- Limita el número de visitantes en tu hogar.
- Sal de tu casa únicamente si es necesario o para obtener cuidado médico.
- Trata de mantenerte por lo menos a 6 pies de distancia de otras personas.
- Limpia las superficies que personas tocan frecuentemente (teléfonos, manijas de puertas, interruptores de luz, manilletas de inodoros, manilletas de lavamanos, mostradores y objetos de metal).

A esto se le llama distanciamiento social. Quédate en casa lo más posible. Pídele a alguien más que vaya a la tienda a comprar tus alimentos y provisiones. Si eso no es posible, trata de ir a la tienda solamente si no hay otra opción. El distanciamiento social es importante porque baja la velocidad del contagio del COVID-19. Aunque no estés enfermo y no tengas síntomas del COVID-19, debes quedarte en casa y no ir al trabajo, a la escuela o iglesia. Al evitar multitudes te proteges a ti mismo y proteges a tu familia. Trata de mantenerte por lo menos a 6 pies de distancia de otras personas. Si debes ir a algún lado o estar alrededor de un grupo de personas, lávate las manos con agua y jabón en cuanto puedas. Si el agua y jabón no están disponibles, puedes utilizar un antiséptico a base de alcohol. Si tienes más de 60 años de edad o tienes problemas de salud, quédate en casa y lejos de otros.

¿Habrá alguien que me llame a diario para ver cómo me estoy sintiendo?

Hay dos formas en que se te puede pedir monitorees los síntomas. Una forma se llama monitoreo activo. En el monitoreo activo, alguien de tu departamento de salud local te llamará una vez al día para preguntar cómo te estas sintiendo. El departamento de salud puede llamar para ver cómo estás. **Si pierdes su llamada, es importante que los llames de regreso lo más pronto posible.**

La otra forma se llama auto-monitoreo. En el auto-monitoreo, el departamento de salud no te llamará todos los días. En lugar, tu monitoreas tus síntomas todos los días y llamas al departamento de salud local si tienes alguna pregunta o inquietud. Si te enfermas o desarrollas otros síntomas mientras estás en cuarentena, debes hacerte la prueba de COVID-19.

Independientemente del tipo de monitoreo que te pidan que hagas, si tienes tos, falta de aliento, dolores musculares, dolor de garganta o una disminución en tu sentido del gusto o del olfato, hazte la prueba de COVID-19. Puedes encontrar un sitio de pruebas cerca de ti en https://coronavirus.utah.gov/spanish-utah-covid-19-testing-locations .

¿Porqué es necesario anotar mi temperatura y mis síntomas por 14 días?

Si has sido expuesto al COVID-19, te puede tomar hasta 14 días saber si te vas a enfermar. Esto NO quiere decir que te vas a enfermar, pero es importante que anotes tu temperatura y síntomas todos los días, en caso de que te enfermes.

Si te enfermas durante la cuarentena, llama a tu doctor y al departamento de salud. Es posible que debas someterte a la prueba del COVID-19. También debes auto-aislarte inmediatamente.

La prueba

Si el resultado de la prueba es positivo, sigue la guía del auto-aislamiento en la página 5. Alguien del departamento de salud te llamará.

Si el resultado es negativo, debes terminar tu cuarentena de 14 días, aunque no te sientas enfermo.

¿Cómo monitoreo mis síntomas?

Usa los siguientes pasos para revisar tus síntomas y anotar tu información. Debes hacer estos pasos 2 veces al día por 14 días mientras estés en cuarentena a menos que el departamento de salud te diga que debas parar. **El departamento de salud te dirá la fecha de la última vez que estuviste expuesto y la fecha que puedes dejar de anotar tu temperatura y tus síntomas.**

Paso 1 Toma tu temperatura dos veces al día. Debes hacer esto todos los días por 14 días.

- Usa un termómetro para tomar tu temperatura.
- Si no tienes un termómetro, anota si piensas que tienes fiebre (tu piel probablemente se sentirá caliente o se pondrá roja, podrías sudar o sentir escalofríos).
- Toma tu temperatura una vez en la mañana (AM) y una vez en la noche (PM). Si te olvidas de tomar la temperatura, hazlo en cuanto te recuerdes.

Cosas importantes que debes saber al tomar tu temperatura:

Espera 30 minutos después de comer, beber o hacer ejercicios para tomarte la temperatura.

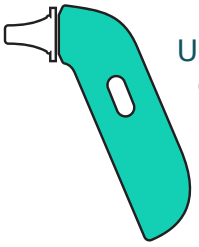
Espera **30** Minutos después de comer, beber o hacer ejercicios

Toma tu temperatura antes de tomar cualquier medicamento. Algunos medicamentos bajan tu temperatura que hará difícil averiguar si tienes fiebre. Espera 6 horas para tomar tu temperatura después de tomar medicamentos como:

- Acetaminofén, también llamado paracetamol (Tylenol)
- Ibuprofeno
- Aspirina

Espera **6** Horas después de tomar cualquier medicamento

Es mejor usar un termómetro de oído para infantes, bebés y niños menores de 4 años. Si tomas la temperatura de tu niño por debajo del brazo y la temperatura es 99.4°F/37.3°C o más alto, tu niño tiene fiebre. Es importante decirle al doctor o al departamento de salud local si tomas la temperatura de tu niño por debajo del brazo.

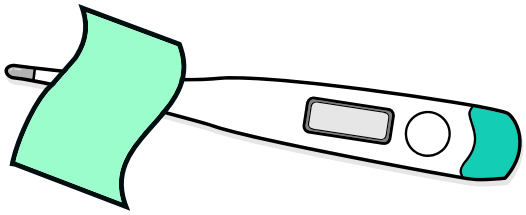


Usa un termómetro de oído para niños menores de cuatro años.

Paso 2 Anota tu temperatura y tus síntomas en el registro que se encuentra al final de este libro. Debes hacer esto todos los días por 14 días.

- En el formulario, la fecha de la última exposición significa el día que estuviste expuesto al COVID-19; que podría ser la última vez que estuviste en contacto cercano con alguien que obtuvo un resultado positivo del COVID-19 o el día que llegaste a casa de un viaje. Puedes dejar de monitorear tu temperatura y tus síntomas 14 días después de la fecha que fuiste expuesto. Si no sabes cuáles son esas fechas, llama al departamento de salud. Llena todas las fechas por 14 días. Do dejes ningún espacio en blanco.
- Anota tu temperatura en el registro al final de este libro. Debes tomar tu temperatura 2 veces al día, todos los días. Toma tu temperatura una vez en la mañana (AM) y una vez en la noche (PM).
- Si tienes cualquiera de los síntomas que se encuentran en el registro, marca "S" para sí o "N" para no.

Paso 3 Limpia el termómetro cada vez que alguien lo use.



Paso 4 Si tienes fiebre, tos o dificultad al respirar:

- Si sientes que necesitas ver a un doctor inmediatamente, llámalo y dile que estás siendo monitoreado para el COVID-19 antes de llegar a su oficina o clínica.
- Si piensas que debes llamar al 911, diles que estás siendo monitoreado para el COVID-19.
- Llama a tu departamento de salud local. Si no puedes localizarlos, llama al Departamento de Salud de Utah al 1-888-374-8824.
- Si tu temperatura está a 100.4°F/38°C o más, tienes fiebre.
- Si tomaste la temperatura de tu niño **debajo del brazo** y la temperatura está a 99.4°F/37.4°C o más, tu niño tiene fiebre. Es importante que le digas al doctor o al departamento de salud si tomas la temperatura de tu niño debajo del brazo.

Llama al doctor primero para recibir instrucciones

Adultos
Temperatura
100.4°F/38°C
o más

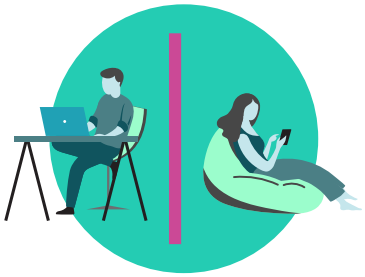
Niños
Temperatura
99.4°F/37.4°C
o más

¿Cuándo debo de auto-aislarme?

El auto-aislamiento es para las personas que están enfermas o han obtenido resultados positivos del COVID-19. Todos los que viven en tu casa deben quedarse en casa si alguien en tu hogar obtiene un resultado positivo del COVID-19. El auto-aislamiento es para personas que están enfermas, pero no lo suficientemente enfermas para estar en el hospital. Es posible que el doctor te diga que debes recuperarte en casa. El aislamiento mantiene a las personas enfermas lejos de personas saludables para que la propagación pueda parar.

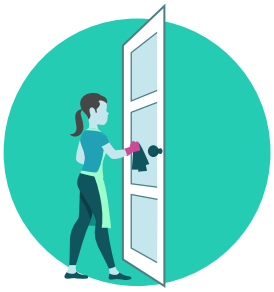
Auto-aislamiento significa:

- Quédate en casa a menos que necesites cuidado médico.
- Trata de quedarte en un cuarto que esté separado al resto de las personas en tu casa. Si eso no es posible, debes mantenerte por lo menos a 6 pies de distancia de otras personas.
- Trata de usar un baño diferente al resto de las personas que viven en tu casa.
- Limpia las superficies que personas tocan frecuentemente (teléfonos, manijas de puerta, interruptores de luz, manilletas de inodoros, manilletas de lavamanos, mostradores y objetos de metal).
- No viajes si estás enfermo.
- Cubre tu boca y tu nariz con un pañuelo o la manga de tu camisa (no tus manos) al toser o estornudar.
- Lava tus manos con agua y jabón al toser, estornudar o al sonarte la nariz. Si no tienes agua y jabón, puedes usar un antiséptico a base de alcohol. Trata de usar un antiséptico a base de alcohol que tenga de 60% a 95% de alcohol.
- Usa una mascarilla facial si tienes que estar alrededor de otras personas (si tienes que estar en el mismo cuarto o carro). Si no puedes usar una mascarilla facial porque te cuesta respirar, quédate en un cuarto diferente, lejos de otras personas. Si personas entran a tu cuarto, ellos deberían usar una mascaría facial.



Trata de quedarte en un cuarto aparte

Usa un baño separado de las otras personas



Limpia superficies que personas tocan frecuentemente

Lávate las manos con agua y jabón

Usa una mascarilla facial si tienes que estar alrededor de otros

¿Cuándo puedo dejar de auto-aislarme?

Si tu resultado fue positivo y tuviste síntomas

Debes mantenerte aislado de otras personas hasta que la fiebre pare y tus síntomas se han mejorado por un mínimo de 3 días y han pasado por lo menos 7 días desde que te enfermaste por primera vez. Esto significa que no tomaste medicina para bajar tu fiebre y todos tus otros síntomas pararon. Otras personas en tu hogar deben de aislarse en cuarentena por 14 días desde la última vez que estuvieron cerca de ti. Todos en tu casa deben de estar en cuarentena hasta que todos estén mejor.

Si tu resultado fue positivo, pero no tuviste síntomas

Si tu resultado del COVID-19 fue positivo, pero nunca tuviste síntomas, puedes parar el auto-aislamiento 7 días después que el resultado de la prueba fue positivo.

Si tu resultado es negativo, debes terminar tu cuarentena de 14 días, aunque no te sientas enfermo.

**Si practicas la cuarentena y el auto-aislamiento, debería de parar la mayoría, pero no todo el contagio del COVID-19 a otras personas que estuvieron en contacto cercano contigo. El COVID-19 se propaga más fácilmente cuando tienes síntomas (cuando estás tosiendo y tienes fiebre). Una vez te recuperas del COVID-19, es menos probable que contagies a alguien más.

¿Cómo llamo a mi departamento de salud local?

Si tienes preguntas, llama a tu departamento de salud local primero. Si no puedes localizar a tu departamento de salud local, llama al Departamento de Salud de Utah al 1-888-EPI-UTAH (374-8824).

Bear River Health Department . . . . . (435) 792-6500
(Box Elder, Cache, and Rich counties)

Central Utah Public Health Department
(Juab, Millard, Piute, Sanpete, Sevier, and Wayne counties): . . . . . (435) 896-5451

Davis County Health Department . . . . . (801) 525-5000

Salt Lake County Health Department . . . . . (385) 468-4100

San Juan Public Health Department . . . . . (435) 359-0038

Southeast Utah Health Department . . . . . (435) 637-3671
(Carbon, Emery, and Grand counties)

Southwest Utah Public Health Department . . . . . (435) 673-3528
(Beaver, Garfield, Iron, Kane, and Washington counties)

Summit County Health Department . . . . . (435) 333-1500

Tooele County Health Department . . . . . (435) 277-2440

TriCounty Health Department . . . . . (435) 247-1177
(Daggett, Duchesne, and Uintah counties)

Utah County Health Department . . . . . (801) 851-7000

Wasatch County Health Department . . . . . (435) 654-2700

Weber-Morgan Health Department . . . . . (801) 399-7100

Registro de temperatura y síntomas del COVID-19

Fecha de última exposición (viaje y/o contacto con persona enferma):

Fecha en que puedes parar el monitoreo de tu temperatura y síntomas:

Instrucciones: Toma tu temperatura 2 veces al día, una vez en la mañana y una vez en la noche, y escríbelo en este registro. Si no tienes un termómetro, escribe si piensas que tienes fiebre (tu piel se podría sentir caliente o estar roja; podrías sudar o sentir escalofríos). Marca sí (S) o no (N) si tienes síntomas o no. No dejes ningún espacio vacío. Si tienes fiebre o cualquier síntoma incluido en este registro, llama a tu proveedor de atención médica, tu departamento de salud o el Departamento de Salud de Utah al 1-888-EPI-UTAH (374-8824).

Día # (desde última exposición)	1		2		3		4		5		6		7	
Fecha														
AM o PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
Temperatura														
Piensas que tienes fiebre	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N
Tos	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N
Dificultad al respirar	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N

Día # (desde última exposición)	8		9		10		11		12		13		14	
Fecha														
AM o PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
Temperatura														
Piensas que tienes fiebre	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N
Tos	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N
Dificultad al respirar	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N