



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 a la nueva enfermedad por coronavirus 2019, conocida también como COVID-19.

Las personas infectadas con COVID-19 pueden contagiar antes de que comiencen los síntomas y hasta la finalización de 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.

A través de esta carta le exigimos seguir las instrucciones a continuación hasta que permanezca sin síntomas durante 14 días luego de su último contacto cercano conocido con una persona con COVID-19. (De conformidad con la Ley revisada de Colorado, §25-1-506(3)(b)). **Incluso si su prueba de COVID-19 es negativa o se siente saludable, debe permanecer en cuarentena ya que los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición al virus.**

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

- Antes de solicitar CUALQUIER TIPO de atención médica en persona, **DEBE** 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 concurra 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 recados por usted, de ser necesario.

** Por favor comuníquese con Salud Pública del condado de Boulder, si en su lugar de trabajo, escuela o proveedor médico le han pedido que finalice su cuarentena antes de lo discutido con salud pública.*

2. Controle sus síntomas

- Controle su salud para estar atento a 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 (por ej. le cuesta respirar), primero **DEBE** llamar para informar a su proveedor de atención médica 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. En lo posible, 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 minuciosamente 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 un 60 % de alcohol como mínimo. Cuando use el desinfectante de manos, cubra toda la superficie de sus manos y frótelas hasta que sienta que están 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 deseche 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 que se tocan frecuentemente, como encimeras, sobremesas, pestillos, interruptores de luz, artefactos del baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesas de luz.
 - 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 última exposición conocida a una persona con COVID-19, dicha exposición específica ya no presenta riesgos para usted. Sin embargo, debe seguir cumpliendo los [requisitos y las precauciones actuales del Boulder County](#) de Colorado y tomar 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 24 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.
 - Permanezca dentro de lo posible en una sola habitación y lejos de las otras personas de su hogar.
 - 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 un consultorio de atención médica.
- Si no puede usar una cobertura para el rostro, asegúrese de que no haya ninguna persona en la misma habitación que usted o de que estas usen una cobertura para el rostro si deben entrar en 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

Para obtener más información sobre cuánto tiempo permanecer en cuarentena, visite [el sitio web de Salud Pública del Condado de Boulder](#). Si tiene alguna pregunta sobre estas instrucciones, por favor comuníquese con el equipo de Enfermedades Contagiosas de Salud Pública del condado de Boulder por el 303-413-7523. Gracias por su compromiso con la salud y la seguridad de la comunidad.