

¿Cómo me pongo en cuarentena?

(para exposición sin íntomas)

*De los médicos de su equipo de atención en Waco Family
Medicine*

Primero, ¿necesita ponerse en cuarentena? DEBE ponerse en cuarentena si estuvo expuesto a COVID-19 y NO está "al día" con las vacunas contra COVID-19 O si tiene síntomas de COVID-19. Estar "al día" significa:

- Haber recibido ambas dosis de una vacuna de 2 dosis (Pfizer, Moderna) o 1 dosis de una vacuna de 1 dosis (J&J) y aún no le toca recibir un refuerzo
- Le toca un refuerzo y lo ha recibido

Si necesita ponerse en cuarentena, esto es lo que debe hacer...

1. Quédese en casa lejos del trabajo, la escuela y de otros lugares públicos. Si debe salir, evite usar cualquier tipo de transporte público, viaje compartido o taxis.
2. Si desarrolla síntomas, llame a su proveedor de atención médica.
3. Descanse y manténgase hidratado/a.
4. Si tiene una cita médica, llame al proveedor de atención médica con anticipación y dígame que tiene o puede tener COVID-19.
5. Para emergencias médicas, llame al 911 y notifique al operador que tiene o puede tener COVID-19.
6. Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos o límpiese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol.
7. En la medida de lo posible, quédese en una habitación específica y lejos de otras personas en su casa. Además, debe usar un baño aparte, si está

disponible. Si necesita estar cerca de otras personas dentro o fuera de la casa, use un cubrebocas.

8. Evite compartir artículos personales con otras personas en su hogar, como platos, toallas y sábanas.
9. Limpie todas las superficies que se tocan con frecuencia, como mostradores, mesas y perillas de las puertas. Use aerosoles o toallitas de limpieza doméstica de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta.

¿Cuándo suspendo la cuarentena?

Si ha estado EXPUESTO/A a COVID-19 y no tiene síntomas, usted está en cuarentena.

- Puede suspender la cuarentena en casa SI
 - o No tiene síntomas Y
 - o Han pasado al menos 5 días después de la última exposición conocida con una persona con COVID-19 Y
 - o Puede usar cubrebocas de manera efectiva (cubrebocas muy ajustado en todos los lugares) durante otros 5 días (10 días en total) - Muchos niños no pueden hacerlo.
- Si no cumple con estos criterios, debe continuar en cuarentena durante 10 días completos.
 - o Si tiene síntomas, hágase la prueba de COVID.