

29 de octubre de 2020

Guía para la cuarentena: Qué hacer si estuvo expuesto a alguien con COVID-19

COVID-19 es una enfermedad respiratoria causada por un nuevo virus llamado SARS-CoV-2. Los síntomas más comunes de la enfermedad son fiebre, tos y dificultad para respirar. Otros síntomas también pueden incluir fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, nueva pérdida del sentido del sabor u olor, dolor de garganta, congestión o moqueo, náuseas, vómitos o diarrea. La mayoría de las personas con COVID-19 tendrán una forma leve de enfermedad, pero algunas personas se enferman de manera más grave y pueden necesitar ser hospitalizadas. Si ha contraído el virus, los síntomas pueden aparecer en un periodo de 2 a 14 días después de la exposición y a menos que se tomen precauciones, su salud está en riesgo y es posible que contagie la enfermedad a otras personas.

El Departamento de Salud Pública de Georgia (DPH), se pondrá en contacto con usted si determinamos que estuvo expuesto a alguien con COVID-19 o si un contacto cercano suyo nos ha proporcionado su información porque han tenido un resultado positivo de COVID-19. Para prevenir la propagación de la enfermedad y poder ayudarlo con consejos, en caso de que desarrolle síntomas de COVID-19, responda la llamada telefónica de salud pública. Además, si está mirando esta información en línea porque sabe o cree ser un contacto cercano de un caso de COVID-19, pero aún no ha sido contactado por el Departamento de Salud Pública, siga la guía que aparece a continuación.

Es muy importante para su propia seguridad y la de los demás que monitoree su salud durante 14 días, desde su última posible exposición a COVID-19 y que permanezca en casa; evite ambientes con grupos de personas o actividades públicas; y practique el distanciamiento social. Es necesario que coopere plenamente con todas las autoridades de salud pública estatales y federales, incluido el Departamento de Salud Pública de Georgia, y que siga las medidas que se describen a continuación. En este enlace puede encontrar la Orden Administrativa de Georgia sobre las Medidas de Control de Salud Pública:

<https://dph.georgia.gov/administrative-orders>.

Específicamente, usted acepta que:

Si no está enfermo, se compromete a monitorear su salud para detectar cualquier fiebre, tos y dificultad para respirar durante los 14 días posteriores a su último contacto cercano con la persona enferma con COVID-19.

- Verifique su temperatura dos veces al día y esté atento a si aparecen síntomas.
- Manténgase en cuarentena en casa, excepto en casos de emergencia o para hacerse la prueba de COVID-19.
 - Si es proveedor de atención médica, trabajador de servicios médicos de emergencia, personal de primera respuesta o trabajar en alguna otra infraestructura esencial, podrá continuar trabajando de conformidad con el programa de salud ocupacional de su lugar de trabajo, y de ser necesario para asegurar una dotación de personal adecuada, si tiene síntomas, use una mascarilla mientras esté de servicio y quédese en casa el resto del tiempo.
- De ser posible, manténgase alejado de las demás personas que viven en su casa, sobre todo si son personas de alto riesgo al contraer COVID-19: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/index.html>

- Cuando el departamento de salud pública lo contacte, regístrese en el monitoreo activo para reportar su temperatura y cualquier síntoma al Departamento de Salud Pública de Georgia diariamente, ya sea respondiendo a un mensaje de texto o llamando al 1-888-357-0169, si no puede enviar un texto.
- Si el departamento de salud pública aún no lo ha contactado, pero cree que tuvo contacto con COVID-19, llame al 1-888-357-0169.

** Una persona que se ha recuperado clínicamente de COVID-19 y luego es identificada como contacto de un nuevo caso durante los primeros 3 meses posteriores a la aparición de los síntomas o la primera prueba positiva de su enfermedad más reciente, no necesita estar en cuarentena, tal y como se explica en este documento. Sin embargo, si una persona es identificada como contacto de un caso nuevo 3 meses o más después de la aparición de los síntomas o de la primera prueba positiva, deberá seguir las recomendaciones de cuarentena para los contactos.*

Pruebas para COVID-19. Usted debe hacerse al menos una prueba de COVID-19 durante su cuarentena. Si no tiene síntomas, debe hacerse la prueba el día 10 de la cuarentena y más temprano, si experimenta cualquiera de los síntomas siguientes:

- Fiebre (temperatura medida por encima de 100.4 grados Fahrenheit o sensación febril)
- Escalofríos
- Tos
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Fatiga
- Dolores musculares o corporales
- Dolor de cabeza
- Nueva pérdida del sentido del gusto u olfato (sabor u olor)
- Dolor de garganta
- Congestión o moqueo
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

Llame a su departamento de salud local para programar la prueba; aquí encontrará la información de contacto para su departamento de salud: <https://dph.georgia.gov/covidtesting>. **Tenga en cuenta que incluso si los resultados de su prueba son negativos, deberá permanecer en cuarentena durante los 14 días completos.** Si desarrolla síntomas de COVID-19 en algún momento durante su período de cuarentena, siga la guía que aparece a continuación: "¿Qué debo hacer si estoy en contacto con alguien que tiene COVID-19 y me enfermo?".

Si se hizo la prueba de COVID-19 durante su cuarentena y al finalizar los 14 días no ha recibido los resultados, le recomendamos no regresar al trabajo o a la escuela hasta que tenga los resultados. Si no recibe los resultados al completar sus 14 días de cuarentena y decide regresar a la escuela o al trabajo, le recomendamos que tenga más cuidado de lo normal y que tome medidas adicionales para evitar exponer a los demás en caso de que su resultado sea positivo.

Si el resultado de su prueba de COVID-19 es positivo, debe seguir las pautas de aislamiento del DPH <https://dph.georgia.gov/isolation-contact>, sin importar si tiene síntomas o no.

¿Cómo pudo haber estado expuesto?

Por lo general, tiene que tener un contacto cercano con una persona enferma para infectarse y contacto cercano significa que:

- Vive en la misma casa que la persona enferma con COVID-19 y no puede mantener una separación de 6 pies en todo momento;
- Está cuidando a una persona enferma con COVID-19;
- Está a menos de 6 pies de una persona enferma con COVID-19 por 15 minutos o más, en total acumulado, durante un período de 24 horas*;
- Está en contacto directo con las secreciones de una persona enferma con COVID-19 (por que le tosió encima, lo besó, compartieron utensilios, etc.), sin importar la duración de la exposición.

* Las recomendaciones pueden variar sobre la duración de la exposición, pero se puede utilizar un total acumulado de 15 minutos de exposición cercana como definición operacional. Actualmente, no hay suficientes datos disponibles como para saber la duración exacta o el tiempo necesario para que se produzca una infección. Es probable que un tiempo de exposición más largo aumente el riesgo de exposición, pero el tipo de interacción (es decir, si la persona infectada tosió directamente al rostro de la otra persona o si la persona infectada estaba haciendo ejercicios de alto impacto, cantando o gritando con otras personas), además de otros factores ambientales (como la cantidad de personas, una ventilación adecuada o si la exposición fue en un espacio cerrado o al aire libre), siguen siendo factores importantes para determinar la exposición. Las personas que no pueden mantener el distanciamiento social con los demás durante el día (como personas con múltiples exposiciones a un caso que no puedan calcular el tiempo total de exposición o tiempos de exposición que igualan o exceden el total de 15 minutos) serán consideradas como un contacto cercano. Adicionalmente, dado que el público en general no ha recibido capacitación sobre la adecuada selección y uso de mascarillas, como la mascarilla N95 o una mascarilla de tela, la determinación de si una persona es un contacto cercano debe hacerse sin tomar en cuenta el uso o no de una mascarilla. Ante cualquier pregunta, Salud Pública realizará una evaluación de riesgos para determinar quién se considera un contacto cercano si hay dudas con respecto a la duración o el tipo de contacto.

¿Qué debo hacer si tuve contacto cercano con alguien con COVID-19 y me enfermo?

Si desarrolla síntomas de COVID-19 (aunque sean muy leves), debe permanecer en casa y alejado de las demás personas.

- Llame al 911 de inmediato si cree que tiene una emergencia médica, reporte el hecho de que puede estar enfermo con COVID-19 y use una cubierta facial.
- Si no es una emergencia, pero está enfermo y necesita atención médica, comuníquese con su médico de atención primaria, una clínica de atención urgente o su centro de atención médica local con certificación federal.
- Si está levemente enfermo y no necesita atención médica, puede programar la prueba llamando a su departamento de salud local; aquí puede encontrar la información de contacto: <https://dph.georgia.gov/covidtesting>
- Para evitar la propagación de COVID-19 es fundamental que siga las instrucciones de aislamiento que aparecen aquí: <https://dph.georgia.gov/isolation-contact>
- El objetivo de la información proporcionada en este documento no es ni pretende sustituir el asesoramiento profesional, diagnósticos o tratamientos médicos.

Guía del regreso al trabajo después de una exposición

- Si es trabajador de la salud, siga las instrucciones del DPH
<https://dph.georgia.gov/document/document/dph-return-work-guidance/download>
- Si no trabaja en un entorno de atención médica, siga las instrucciones del DPH
<https://dph.georgia.gov/document/document/dph-covid-19-return-work-guidance-after-covid-19-illness-or-exposure-persons-not/download>

Guía de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC):

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

Información de contacto del Departamento de Salud Pública de Georgia (DPH): 1-866-PUB-HLTH (782-4584)