

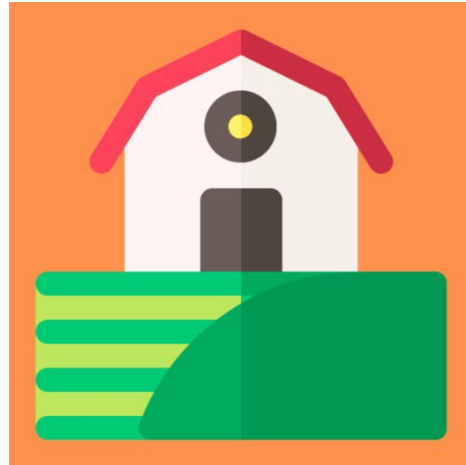
COVID-19

Prevención, Monitoreo y Manejo para Entornos Agrícolas

El objetivo de este folleto de recursos es educar a los administradores de granjas y los administradores de otros entornos agrícolas sobre la COVID-19 y las medidas que pueden tomar para prevenir la propagación de la enfermedad.

Los entornos agrícolas incluyen, entre otros:

- Granjas
- Mercados
- Otras empresas agrícolas



8 de septiembre de 2020

Índice

Información sobre la COVID-19.....	3
Antecedentes	3
Terminología	4
Prevención y Control General de la Infección	5
Vigile los Síntomas de sus Empleados	10
Qué Hacer Cuando se Enferma un Empleado	11
Rastreo de Contactos	12
Procedimientos Para Mantener Separados a los Casos,	13
Sus Contactos y a los Empleados Saludables	13
Aislamiento de casos.....	13
Cuarentena de contactos.....	15
Recursos	17
Departamento de Salud de Tennessee	17
Red de Médicos para Migrantes (“Migrant Clinicians Network” o MCN).....	17
Asistencia Jurídica Texas RioGrande (TRLA)	17
Universidad de Tennessee.....	17
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.....	17
Oficina del Gobernador	17

Anexos

Qué Hacer Después de ser Diagnosticado con el COVID-19 .. **Error! Bookmark not defined.**

Qué Esperar si es Posible que Usted Haya Estado Expuesto al COVID-19... **Error! Bookmark not defined.**

Qué Hacer Después de Hacerse la Prueba de la COVID-19.... **Error! Bookmark not defined.**

Qué Hacer si Obtiene un Resultado Negativo en la Prueba de la COVID-19 **Error! Bookmark not defined.**

Cómo Dar de Alta a Casos y sus Contactors del Aislamiento y

Cuarantena.....**Error! Bookmark not defined.**

La información usada para crear este documento proviene de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y el Departamento del Trabajo de los Estados Unidos. Las pautas podrían cambiar a medida que se aprenda más.

Favor de consultar tn.gov/health/cedep/ncov.html o cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html para leer las pautas más recientes de la COVID-19.

Información sobre la COVID-19

Antecedentes

COVID-19 es una enfermedad respiratoria causada por un nuevo virus llamado SARS-CoV-2. Los [síntomas](#) con frecuencia incluyen fiebre, tos, falta de aire o dificultad para respirar, escalofríos, dolores musculares, dolor de garganta, o pérdida del sentido del gusto o del olfato.

Los lugares donde se realizan trabajos agrícolas, el alojamiento compartido de empleados y los vehículos que transportan a grupos de empleados presentan desafíos únicos para la prevención y control de la propagación de la COVID-19. La aplicación consistente de medidas específicas de preparación, prevención y administración puede ayudar a reducir el riesgo de propagación de COVID-19.

Las personas pueden estar expuestas a la COVID-19 a través de gotículas respiratorias suspendidas en el aire que se producen, por ejemplo, cuando otras personas contagiadas con el virus tosen, estornudan o hablan. También podría haber exposición cuando las personas entran en contacto con superficies u objetos contaminados —como herramientas, equipo, tractores, estaciones de trabajo, baños o mesas en las salas de descanso— si luego se tocan su boca, nariz o, posiblemente, sus ojos. No se cree que el contacto con las superficies sea la forma principal de contagio del virus, pero todavía estamos aprendiendo sobre este y las formas en las que enferma a las personas.

No existe evidencia de que el ganado, los cultivos o los productos que manejen los trabajadores durante la producción agrícola sean fuentes de contagio de la COVID-19. Sin embargo, el contacto cercano con colegas podría contribuir a la propagación del virus entre los trabajadores.

Terminología

Caso: Alguien con o sin síntomas cuya prueba de COVID-19 haya resultado positiva.

Contactos cercanos: Persona que tenga uno o más de los siguientes tipos de exposición a alguien que haya dado positivo en la prueba de COVID-19:

- Haber estado a menos de 6 pies (2 metros) de una persona enferma de COVID-19 (o que dé positivo en la prueba de COVID-19) por 15 minutos o más.
- Haber estado en contacto directo con los gérmenes de una persona enferma de COVID-19 (por ejemplo, estar expuesto a su tos, darse besos, compartir utensilios, etc.)
- Compartir un hogar con una persona enferma de COVID-19
- Cuidar a una persona enferma de COVID-19

Distanciamiento social: Permanecer al menos 6 pies o 2 metros (la longitud de dos brazos extendidos) de otras personas.

Cubre bocas o tapabocas: Una mascarilla quirúrgica o de tela que cubra la boca y la nariz.

Aislamiento: Restringe el movimiento de casos de una enfermedad contagiosa y los separa de personas saludables y personas en cuarentena.

Cuarentena: Restringe el movimiento de personas que son contactos cercanos de casos de una enfermedad contagiosa para verificar si se enferman.

Prevención y Control General de la Infección

Todos los empleados deben adoptar buenas prácticas de higiene

- Lavarse las manos antes y después de trabajar, a la hora de comer o merendar, después de soplar la nariz, durante los recesos para fumar o ir al baño, antes de ponerse guantes y después de quitárselos, y en cualquier otro momento en que las manos puedan haberse contaminado.
- Si no hay agua y jabón disponibles, usar desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol.
- Cubrirse la boca con un codo o un pañuelo desechable al toser o estornudar.
 - Botar el pañuelo desechable después de usarlo.
 - Lavarse las manos después de tocar o usar un pañuelo desechable.
- Evitar tocarse la cara, la nariz, los ojos y la boca.
- Evitar compartir equipos de trabajo o de entretenimiento como herramientas, guantes y botas, así como teléfonos, otros dispositivos electrónicos y otros equipos.
 - Si se comparte equipo, desinfectar con agua con blanqueador o cloro (1/3 de una taza de blanqueador en un galón de agua) entre usos. Dejar la solución de blanqueador en el equipo por al menos 1 minuto. La solución de blanqueador solo permanece activa por 24 horas.

Tenga un plan

- [Considere usar la lista de control de los CDC para empleadores agrícolas, Cómo crear un plan de evaluación y control de COVID-19](#) (en inglés).
- Desarrolle un plan de emergencias sobre cómo aislará y cuidará de empleados infectados por COVID-19.
 - Ver la [página 13](#): Procedimientos para mantener separados a los casos, sus contactos y a los empleados saludables
- Ubique [los centros de pruebas y evaluación de COVID-19](#) cercanos a su área.
- Determine cuál es el centro de salud más cercano al que podría llevar a sus empleados en caso de que se enfermen.
- Ubique su [departamento de salud local](#) (en inglés). Ellos le ayudarán si alguien en su granja o instalación se enferma.
- Designe a una persona como responsable de transportar a los empleados enfermos en caso de que necesiten ser hospitalizados.
- Designe a uno o varios trabajadores como responsables de comprar alimentos para todos los empleados.

Proteja a los empleados

- Mantener el distanciamiento social o físico (permanecer a 6 pies o 2 metros de otras personas) y evitar reuniones de más de 10 personas.
- Los empleados deberán permanecer en casa y no trabajar si tienen fiebre o presentan síntomas respiratorios.
- Los empleados deberán ser evaluados a diario en busca de fiebre y otros síntomas de COVID-19 (ver la [página 10](#)) antes de ser transportados a la granja o comenzar su trabajo.
- Cualquier empleado que presente síntomas deberá ser aislado de los demás, ponerse un cubrebocas y ser evaluado por un proveedor de servicios de salud.
- Las pruebas de COVID-19 están disponibles en numerosas clínicas y otros lugares por todo el estado. Para ver una lista de los centros de pruebas de COVID-19, [haga clic aquí](#) (en inglés).
- Evaluar y determinar oportunidades para restringir el contacto cercano con otras personas (mantener una distancia de al menos 6 pies o 2 metros de los demás) siempre que sea posible. Esto incluye propietarios, operadores, trabajadores agrícolas, supervisores, líderes de equipo, personal de entregas y cualquiera que ingrese al lugar de trabajo agrícola.
- Para los trabajadores agrícolas a los cuales le brinde transporte, limitar la ocupación del vehículo al 50 % cuando sea posible. Bajar las ventanas para que fluya el aire también es útil.
- Añadir métodos que no requieran contacto (como relojes fichadores o puertas automáticas) o reorganizar las tareas de trabajo para facilitar que los trabajadores agrícolas permanezcan a al menos 6 pies (2 metros) de otras personas. Las opciones podrían incluir:
 - Ajustar el flujo de trabajo para permitir que se mantenga una distancia de 6 pies (2 metros) entre los trabajadores agrícolas, de ser posible.
 - Instalar barreras protectoras, como paneles de plástico, entre los trabajadores agrícolas para situaciones en las que no se pueda mantener una distancia de 6 pies.
 - Añadir estaciones adicionales para fichar o ponchar (preferiblemente que no requieran contacto) o programar más tiempo para este proceso con el fin de evitar la aglomeración de personas, de ser posible.

- Brindar varias zonas bajo sombra y/o eliminar o reorganizar sillas y mesas en las zonas de descanso de los empleados para apoyar el distanciamiento social entre trabajadores agrícolas.
- Considerar la división de los empleados en pequeños grupos que trabajen lejos unos de otros para prevenir que todos los empleados se encuentren en el mismo lugar todo el tiempo.
 - De ser posible, dividir los empleados en dos o tres grupos que nunca coincidan mientras realizan tareas en la granja.
 - Haga que cada grupo asista al trabajo, limpie sus puestos de trabajo y herramientas antes de acabar su turno y programe un intervalo de entre 30 minutos a una hora entre los turnos para asegurarse de que los grupos no coincidan ni se encuentren durante el día.
 - Mantener a los trabajadores que vivan juntos y/o sean miembros de la misma familia en el mismo grupo de trabajo o turno, cuando sea posible, para que las personas que duerman en la misma habitación o los miembros de la misma familia no se expongan sin necesidad.
- En las instalaciones de alojamiento, colocar las camas de manera que alternen las cabeceras y los pies —para que la cabecera de una cama quede más cerca de los pies de las camas aledañas— y a una distancia de al menos 6 pies (2 metros).
- Se deberán usar cubrebocas, inclusive mascarillas quirúrgicas o de tela, siempre que sea posible, especialmente en situaciones en las que el distanciamiento social sea difícil.

Formación

- Toda comunicación y capacitación para los trabajadores deberá ser fácil de entender y presentada en [idiomas](#) pertinentes a los hablados o leídos que prefieran los que reciban la capacitación, y estar al nivel de alfabetización adecuado, e incluir información precisa y oportuna sobre:
 - Qué es la COVID-19, signos y síntomas de la COVID-19, cómo se propaga, riesgos de exposición en el lugar de trabajo y cómo los trabajadores se pueden proteger.
 - Las prácticas de [lavado de manos](#) adecuadas y el uso de las estaciones de desinfección de manos.
 - Las prácticas de distanciamiento físico particulares a las granjas (por ejemplo, cómo moverse por los campos de manera que permita que los trabajadores permanezcan al menos a 6 pies o 2 metros de distancia).

- [Protocolo para toser y estornudar](#) (en inglés).
- Medidas a tomar si se enferman.
- Las políticas del empleador en cuanto a la COVID-19 (los protocolos de desinfección, la vivienda y aislamiento de trabajadores, las políticas de licencia por enfermedad) y cómo los empleados deben notificar a sus supervisores si presentan signos o síntomas de COVID-19 o si han tenido algún contacto cercano reciente con un caso sospechoso o confirmado de COVID-19.
- Sus derechos bajo la [Ley de respuesta al coronavirus “las familias primero”](#). **No se castigará a los empleados por reportar síntomas o no trabajar debido a la COVID-19**
- Los empleadores deben considerar colocar afiches sencillos en la entrada del lugar de trabajo y las zonas de descanso, en las instalaciones de alojamiento provistas por el empleador y en otras zonas de trabajo donde es probable que se vean. Los afiches deberán estar en todos los idiomas que sean comunes en la población de trabajadores. Los CDC tienen [afiches gratis y sencillos disponibles para descargar](#) e imprimir, algunos de los cuales han sido traducidos a varios idiomas.

Equipo de protección personal

- Abastecerse de suministros de pañuelos desechables y desinfectante de manos.
- Tener tapabocas disponibles para las personas que presenten síntomas y para situaciones donde se dificulte el distanciamiento social.
- Proporcionar pequeñas bolsas de basura individuales o basureros (zafacones) forrados con ellas en su instalación para recolectar los pañuelos y mascarillas usados.
- Mantener suministros de guantes para el uso de los empleados cuando recojan pañuelos usados o vacíen basureros (zafacones).

Limpieza y desinfección

- Asegurarse de que todas las áreas comunes de la instalación, inclusive dentro de la vivienda suministrada por el empleador, cumplan con las buenas prácticas de limpieza ambiental. La limpieza deberá realizarse de conformidad con las recomendaciones de los CDC.

- De ser posible, crear un horario de limpieza con el cual los empleados puedan cumplir y así incorporar las tareas de limpieza dentro de su agenda diaria.
- Limpiar con frecuencia y desinfectar las superficies que se tocan a menudo con limpiadores aprobados:
 - <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/cleaning-disinfection.html>

Vigile los Síntomas de sus Empleados

Las personas que padecen de COVID-19 reportan una amplia gama de síntomas, desde ningún síntoma hasta síntomas leves o encontrarse en estado grave. Los síntomas pueden aparecer de **2 a 14 días después de la exposición al virus**. El Anexo contiene una evaluación modelo en inglés y español.

Las personas que presenten estos síntomas podrían padecer de COVID-19:

- tos
- falta de aire o dificultad para respirar
- fiebre
- escalofríos
- escalofríos persistentes y temblores
- dolores musculares
- dolor de cabeza
- dolor de garganta
- pérdida del sentido del gusto o del olfato
- náusea
- diarrea

Si una persona tiene más de 60 años o problemas de salud preexistentes como la diabetes, enfermedades del corazón, enfermedades pulmonares o un sistema inmunitario debilitado, será más propensa a contraer COVID-19 y padecer problemas adicionales debido a la enfermedad.

Qué Hacer Cuando se Enferma un Empleado

Empleados con síntomas

Si un empleado presenta síntomas de COVID-19, se le deberá colocar una mascarilla y aislarlo (ver página 11). Los empleados con síntomas deben hacerse la prueba de COVID-19 tan pronto como sea posible. Para ver una lista de los centros de pruebas, [haga clic aquí](#) (en inglés).

Si un empleado necesita atención médica, envíelo a un médico. Notifique al proveedor de servicios de salud de los síntomas antes de que llegue al consultorio.

Si tiene dificultad en encontrar un centro de salud donde pueda llevar a su empleado, póngase en contacto con su departamento de salud local. Para ver una lista de los departamentos de salud locales y regionales de Tennessee [haga clic aquí](#) (en inglés)

Eduque a sus empleados sobre sus derechos bajo la [Ley de respuesta al coronavirus “las familias primero”](#).

Se deberá notificar al Departamento de Salud Pública de los casos de COVID-19. El departamento de salud local o regional en el cual está ubicada la instalación deberá ser notificado (la lista está disponible [aquí](#), en inglés). Alternativamente, se puede contactar con la Oficina Central del Departamento de Salud de Tennessee al 615-741-7247.

Rastreo de Contactos

Empleados

El [departamento de salud local](#) (en inglés) entrevistará a los empleados enfermos para ver con quiénes han tenido contacto cercano durante las 48 horas antes de que comenzaran sus síntomas (en caso de que alguien sin síntomas dé positivo en la prueba, usar la fecha de la prueba). Esta información revelará a quien se necesita poner en cuarentena.

Si un empleado da positivo a la prueba de la COVID-19, la instalación deberá coordinar con su departamento de salud local para determinar quién durmió en la misma habitación, compartió un baño o tuvo contacto cercano con el empleado al menos 48 horas antes de que comenzaran sus síntomas (en caso de que alguien sin síntomas dé positivo en la prueba, usar la fecha de la prueba).

Todas las personas que hayan tenido contacto cercano* necesitan ser puestas en cuarentena por 14 días después de su más reciente contacto con el empleado que dio positivo a la prueba de la COVID-19.

Contactos cercanos

Su departamento de salud local le ayudará a desarrollar una lista exhaustiva de todos los contactos cercanos de los empleados que han dado positivo y determinar si alguno de los contactos presenta síntomas de COVID-19. Todos los contactos en esta lista deben ser puestos en cuarentena por 14 días desde la más reciente fecha en la cual estuvieron en contacto con el caso⁺.

Para más información, ver las [Pautas de aislamiento y cuarentena](#).

El contacto cercano incluye:

- Permanecer a menos de 6 pies (2 metros) de una persona enferma con COVID-19 por unos 15 minutos o más.
- Estar en contacto directo con los gérmenes de una persona enferma de COVID-19 (por ejemplo, estar expuesto a su tos, darse besos, compartir utensilios, etc.).
- Vivir en el mismo hogar con una persona enferma de COVID-19.
- Cuidar a una persona enferma de la COVID-19.

Procedimientos Para Mantener Separados a los Casos, Sus Contactos y a los Empleados Saludables

El aislamiento y la cuarentena ayudan a proteger a aquellos que están saludables mediante la prevención de la propagación de gérmenes de parte de personas que tengan o puedan tener una enfermedad contagiosa.

- El **aislamiento** separa y restringe el movimiento de **casos** de una enfermedad contagiosa y los separa de personas que no están enfermas.
- La **cuarentena** separa y restringe el movimiento de personas que tuvieron **contacto** cercano con un caso de una enfermedad contagiosa para verificar si se enferman.

Aislamiento de casos

Identificar una zona de aislamiento

Una zona de aislamiento debe estar separada de:

- Las personas saludables **y**
- Los contactos cercanos a los casos

Solo se deberá permitir acceso a esa zona a aquellos que tengan síntomas o den positivo a la prueba de la COVID-19. Los empleados en aislamiento no deberán usar las mismas zonas para comer, dormir o ir al baño a la misma vez que las personas saludables y los contactos cercanos que se encuentren en cuarentena.

Comidas y áreas comunes

De ser posible, a los empleados en aislamiento se les deberán entregar las comidas en la zona de aislamiento y no deberán comer con la población en general. También deberán usar baños y duchas separados. Si la separación no es posible, entonces las personas saludables deberán usar las instalaciones de comida y aseo primero, seguidas de los empleados en aislamiento. Se deberán limpiar las instalaciones después de que finalice cada grupo. De ser posible, un empleado saludable deberá suministrar comidas o alimentos a las personas enfermas y entregarlas sin interacción.

Empleados que den positivo a la prueba

Los administradores de las granjas u otros encargados deberán notificar al departamento de salud local de inmediato si los empleados presentan síntomas de COVID-19 y/o dan positivo a las pruebas de COVID-19.

Cualquier empleado que dé positivo a la prueba de COVID-19 deberá dejar de trabajar de inmediato, tenga síntomas o no.

Conclusión del aislamiento

Los casos con síntomas deberán permanecer aislados por un mínimo de 10 días. Si el empleado todavía se encuentra enfermo después de 10 días, deberá aislarse hasta que se sienta bien y no tenga fiebre (sin el uso de medicamentos para la fiebre) por 24 horas.

Por ejemplo: Si un caso comienza a sentirse mejor en el 6.º día, deberá concluir el aislamiento en el 10.º día. Si el caso no comienza a sentirse mejor hasta el 12.º día, entonces deberá concluir el aislamiento en el 13.º día.

Los casos sin síntomas deberán permanecer aislados por 10 días después de hacerse la prueba. Si se desarrollan síntomas, deberán seguir la recomendación antedicha.

Estas recomendaciones de los CDC podrían cambiar, pero se mantienen actualizadas en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/return-to-work.html> (en inglés).

Cualquier caso en aislamiento que dé negativo a la prueba de la COVID-19 permanecerá en aislamiento hasta que se sienta bien por un mínimo de 10 días y también al menos 24 horas antes de que termine su aislamiento. Los empleados que necesiten seguimiento médico deberán acudir al centro de salud más cercano.

Empleados que se rehúsen a cumplir las normas

En caso de que un empleado se rehúse a permanecer en aislamiento y/o cumplir con los procedimientos de control de enfermedades infecciosas, y el empleado reciba el diagnóstico de COVID-19, el departamento de salud local y los administradores de granjas u otros encargados deberán ser notificados de inmediato para que establezcan pautas con el fin de proteger a los demás.

Cuarentena de contactos

Identificar una zona de cuarentena

Una zona de cuarentena deberá estar separada de:

- casos **y**
- empleados saludables

Solo se deberá permitir acceso a esa zona a aquellos que estén en cuarentena. Los empleados en cuarentena no deberán usar las mismas zonas para comer, dormir o ir al baño a la misma vez que las personas saludables.

Comidas y áreas comunes

Los contactos de los casos confirmados de COVID-19 deberán ser puestos en cuarentena en una zona separada de los casos (enfermos) y de las personas saludables. Idealmente deberán tener acceso a instalaciones separadas para ir al baño y ducharse y no deberán usar los baños comunes. De ser posible, un empleado saludable deberá suministrar comidas o alimentos y entregarlos sin interacción.

Conclusión de la cuarentena

Contactos domésticos: deben permanecer en cuarentena por 14 días después de que el caso haya terminado su período de aislamiento de 10 días (mínimo), ya sea que el caso tenga síntomas o no.

Por ejemplo: Un caso sin síntomas tiene una prueba positiva de COVID-19 el 1 de mayo de 2020. Su aislamiento termina el 10 de mayo de 2020. Los contactos domésticos de este caso deben estar en cuarentena desde el 1 de mayo de 2020 hasta el 24 de mayo de 2020 (14 días después de que termine el aislamiento del caso).

Contactos no domésticos: Deben permanecer en cuarentena por 14 días, contados a partir de su última interacción con el caso mientras el caso estaba enfermo. Si el caso no tiene síntomas, los contactos deben estar en cuarentena por 14 días después de que se le hiciera la prueba al caso.

Por ejemplo: Los contactos cercanos de un caso sin síntomas podrán concluir su cuarentena el 14.º día desde que se le hizo la prueba al caso. Los contactos

cercanos de un caso con síntomas deberán permanecer en cuarentena por 14 días desde la fecha de su más reciente interacción con el caso mientras este estuvo enfermo.

Empleados que desarrollen síntomas

Si un contacto desarrolla la enfermedad, se convierte en un caso. Se les deberá colocar cubrebocas y transferirlos a la zona donde los otros casos se encuentren en aislamiento. Los contactos que desarrollen síntomas deben hacerse la prueba de COVID-19 tan pronto como sea posible. Para ver una lista de los centros de pruebas, [haga clic aquí](#) (en inglés).

Para obtener más información sobre la terminación del aislamiento o de la cuarentena, [haga clic aquí](#).

Recursos

Departamento de Salud de Tennessee

- [Uso de equipo de protección personal por parte de personal no médico](#)
- [Pautas sobre pruebas y rastreo de contactos](#)
 - [Qué esperar después de recibir el diagnóstico](#)
 - [Qué esperar si es probable que usted haya sido expuesto](#)
 - [Qué esperar después de hacerse la prueba](#)
 - [Qué hacer si usted da negativo a la prueba](#)

Red de Médicos para Migrantes (“Migrant Clinicians Network” o MCN)

- [Trabajar en tiempos de COVID-19: La protección de los trabajadores vulnerables y sus familias](#) (webinario)
- [Los trabajadores agrícolas y la COVID-19: Preguntas frecuentes / \(español\)](#)

Asistencia Jurídica Texas RioGrande (TRLA)

- [Empleo/Coronavirus \(inglés\)](#)
- [Empleo/Coronavirus \(español\)](#)

Universidad de Tennessee

- [Información para proteger a los trabajadores agrícolas y a sus empleadores de la COVID-19](#)
- [Información en español para trabajadores agrícolas \(video\)](#)

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

- [Guía provisional de los CDC y el Departamento del Trabajo de EE. UU.: Los trabajadores y empleados agrícolas](#)
- [La implementación de prácticas de seguridad para los trabajadores de infraestructura crítica que puedan haber sido expuestos a una persona que se sospeche o se haya confirmado padezca de COVID-19](#)

Oficina del Gobernador

- [El compromiso de Tennessee](#): Un plan para ayudar a los residentes de Tennessee a regresar a trabajar en un entorno seguro, restablecer sus medios de vida y reactivar la economía del estado.

Monitoreo Diario de COVID-19

Fecha: _____

Nombre: _____ Fecha de nacimiento: _____

Temperatura: _____

Tiene uno de los siguientes síntomas?

Fiebre



Tos



Dificultad para respirar



Dolor de garganta



Diarrea



¿Otros?



Favor de especificar los otros síntomas: _____

¡Gracias!



Si ha sido diagnosticado de COVID-19, siga los siguientes pasos para dar seguimiento a su estado de salud y evitar la propagación de la enfermedad:

Comuníquese con el departamento de salud pública

- Después de su diagnóstico, recibirá una llamada por parte de funcionarios de salud pública. Puede que estos tarden varios días en ponerse en contacto. Le preguntarán sobre sus actividades antes y después de enfermarse.

Aíslese

- Debe aislarse rigurosamente en su hogar por al menos 10 días después de enfermarse, y esperar a que se sienta bien (y no tenga fiebre) por al menos 24 horas antes de proseguir con sus actividades habituales.
- Todas las personas con las que convive también deberán permanecer en el hogar y no se deberán permitir visitas.
- Permanezca en la misma habitación, lo más alejado posible de otras personas que habiten en su hogar. Use un baño aparte, de ser posible. Las personas con las que convive podrán mudarse a otro alojamiento que se encuentre vacío, de tener uno disponible, para reducir su riesgo de contagio.
- De ser posible, pídale a sus familiares o amigos que le traigan comida u otras cosas que necesite.
- Si debe salir de su hogar, como por ejemplo para recibir atención médica, póngase un cubrebocas si tiene uno.

Notifique a sus contactos cercanos

- Las personas con las que ha tenido contacto cercano también tendrán que permanecer en sus hogares durante 14 días después de su más reciente contacto con usted.
- Los contactos cercanos incluyen todas las personas que estuviesen a menos de 6 pies (2 metros) de distancia de usted por más de 15 minutos mientras usted se sentía enfermo. Se define como contacto cercano a estar a una distancia de 6 pies durante 15 minutos como mínimo. No obstante, esto depende del grado de exposición y el entorno. La decisión final sobre qué constituye un contacto cercano queda a discreción del departamento de salud pública.
- Para más información, favor de compartir el siguiente recurso con sus contactos:
 - www.tn.gov/content/dam/tn/health/documents/cedep/novel-coronavirus/What-to-Expect-If-Exposed-Spanish.pdf
 - En inglés www.tn.gov/content/dam/tn/health/documents/cedep/novel-coronavirus/CloseContactGuidance.pdf

Dé seguimiento a su estado de salud

- No existe tratamiento específico para COVID-19. Se debe descansar mucho, mantenerse hidratado y, de ser necesario, tomar medicamentos para reducir la fiebre.

Coordine su atención médica

- Si sus síntomas empeoran y necesita atención médica, llame primero e infórmele al personal médico que usted ha sido diagnosticado de COVID-19. Este dato ayudará al consultorio médico a tomar medidas para evitar que otras personas se contagien o sean expuestas al virus.

Desarrolle hábitos saludables

- Tápese la cara con una cubierta de tela cuando se encuentre en espacios públicos donde sea difícil mantener las medidas de distanciamiento social.
- Cúbrase la boca al toser o estornudar con la parte interior del codo o un pañuelo.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos o con desinfectante para manos a base de alcohol.
- Limpie y desinfecte objetos y superficies con regularidad, inclusive su teléfono.

Regreso a sus actividades habituales

- Una vez que haya terminado su período de aislamiento en casa (por un mínimo de 10 días, después de al menos 24 horas de sentirse bien), podrá reanudar sus actividades habituales.
- No es necesario que se haga más pruebas para retomar sus actividades habituales. Esta recomendación concuerda con la [Estrategia basada en la presentación de síntomas](#) de los CDC.
- Los CDC **no** recomiendan volver a realizar pruebas dentro de los 3 meses posteriores al primer día en que estuvo enfermo/a debido a la infección inicial de COVID-19: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-in-home-patients.html>

Para más información: La información puede cambiar a medida que aprendemos más. Por favor consulte www.tn.gov/health/cedep/ncov o Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov para obtener la información más actualizada sobre COVID-19.



Si ha estado expuesto a alguien que ha contraído COVID-19,
siga los siguientes pasos para dar seguimiento a su estado de salud y evitar la propagación de la enfermedad:

¿Cómo puedo saber si he estado expuesto?

Por lo general, se necesita estar en contacto cercano con una persona enferma para contagiarse con la enfermedad. El contacto cercano incluye:

- Compartir un hogar con una persona enferma de COVID-19.
- Cuidar a una persona enferma de COVID-19.
- Permanecer a menos de 6 pies (2 metros) de una persona enferma con COVID-19 por 15 minutos o más.
- Estar en contacto directo con las secreciones de una persona enferma de COVID-19 (por ejemplo, estar expuesto a su tos, darse besos, compartir utensilios, etc.)

Se define como contacto cercano a estar a una distancia de 6 pies durante 15 minutos como mínimo. No obstante, esto depende del grado de exposición y el entorno. La decisión final sobre qué constituye un contacto cercano queda a discreción del departamento de salud pública.

Comuníquese con el departamento de salud pública

- Puede que reciba una llamada por parte de funcionarios de salud pública si ha estado en contacto cercano con alguien que padezca de COVID-19. Ellos le explicarán las recomendaciones de cuarentena y contestarán sus preguntas.
- Si tiene alguna otra pregunta, pónganse en contacto con su departamento de salud local.

Entre en cuarentena

- Deberá permanecer en su hogar durante **14 días** después de su más reciente contacto con una persona que tenga COVID-19. Si usted y su contacto habitan en el mismo hogar, puede que tenga que permanecer en casa por más tiempo.
- No asista al trabajo o a la escuela, y evite lugares públicos por 14 días.
- De ser posible, pídale a sus familiares o amigos que le traigan comida u otras cosas que necesite.

Dé seguimiento a su estado de salud

- Esté pendiente de síntomas de **fiebre, tos y dificultad para respirar** durante los 14 días después de estar en contacto cercano con una persona que padece de COVID-19.
- **Si desarrolla estos síntomas en los 14 días siguientes a su contacto más reciente con la persona que padece de COVID-19**, puede que se haya contagiado.
- Si sus síntomas son leves, permanezca en casa y de seguimiento a su estado de salud. Si necesita una evaluación médica, llame al consultorio médico u hospital de antemano e infórmele al personal médico que estuvo en contacto con una persona que ha sido diagnosticada de COVID-19.

Desarrolle hábitos saludables

- Acate todas las recomendaciones de distanciamiento social pertinentes.
- Tápese la cara con una cubierta de tela cuando se encuentre en espacios públicos donde sea difícil mantener las medidas de distanciamiento social.
- Cúbrase la boca al toser o estornudar con la parte interior del codo o un pañuelo.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use desinfectante para manos a base de alcohol.
- Limpie y desinfecte objetos y superficies con regularidad, inclusive su teléfono.

Excepciones para empleados de infraestructura crítica:

- Si usted es [empleado de alguna infraestructura crítica](#), se le permitirá que continúe su trabajo siempre y cuando no tenga síntomas y cumpla con las [prácticas pertinentes](#) para evaluar de forma activa su estado de salud a diario y así proteger a otras personas.

Para más información:

- La información puede cambiar a medida que aprendemos más. Por favor consulte www.tn.gov/health/cedep/ncov para obtener la información más actualizada sobre COVID-19.



Si se ha hecho la prueba de la COVID-19, siga los pasos a continuación para dar seguimiento a su estado de salud y evitar la propagación de la enfermedad:

Comuníquese con el departamento de salud pública

- Alguien se pondrá en contacto con usted sobre sus resultados tan pronto como sea posible.

Dé seguimiento a su estado de salud

Repase los síntomas comunes de COVID-19:

- Tos
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Fiebre
- Escalofríos
- Escalofríos persistentes
- Dolores musculares
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Pérdida del sentido del gusto o del olfato
- Náusea
- Diarrea

Si tiene algún síntoma o ha estado en contacto cercano con alguien que padezca de COVID-19:

- **Debe aislarse mientras espera sus resultados.**
- Permanezca en una sola habitación, lo más alejado posible de otras personas que habiten en su hogar. Use un baño aparte, de ser posible. Las personas con las que convive pueden considerar hospedarse en otro lugar para reducir su riesgo de contagio.
- De ser posible, pídale a sus familiares o amigos que le traigan comida u otras cosas que necesite.
- Se debe descansar mucho, mantenerse hidratado y, de ser necesario, tomar medicamentos para reducir la fiebre.
- Si sus síntomas empeoran y necesita una evaluación médica, llame al consultorio médico u hospital de antemano e infórmele al personal médico que se ha hecho la prueba de COVID-19. Este dato ayudará al consultorio médico a tomar medidas para evitar que otras personas se contagien o sean expuestas al virus.

Se recomienda encarecidamente que todos se queden en casa y se mantengan alertas ante estos síntomas mientras esperan sus resultados:

- Si desarrolla algún síntoma(s) mientras espera sus resultados, **debe aislarse.**
 - Si sus síntomas son leves, permanezca en casa y dé seguimiento a su estado de salud.
 - Si necesita una evaluación médica, llame al consultorio médico u hospital de antemano e infórmele al personal médico que estuvo en contacto con una persona que se ha hecho la prueba de COVID-19.

Desarrolle hábitos saludables

- Use un tapabocas o cubierta de tela sobre su cara.
- Cúbrase la boca al toser o estornudar con la parte interior del codo o un pañuelo.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos o con desinfectante para manos a base de alcohol, si no hay agua y jabón disponibles.
- Limpie y desinfecte objetos y superficies con regularidad, inclusive su teléfono.

Para más información: La información puede cambiar a medida que aprendemos más. Por favor consulte www.tn.gov/health/cedep/ncov para obtener la información más actualizada sobre COVID-19.

Si ha obtenido un resultado negativo (o de “no detectado”) en la prueba de la COVID-19, aprenda a dar seguimiento a su estado de salud y proteger a otras personas:

¿Ha estado cerca de alguna persona que tenga COVID-19?

Si convive, cuida o recientemente haya pasado tiempo cerca de alguien que haya sido diagnosticado de COVID-19:

Entre en cuarentena

- Deberá permanecer en su hogar durante 14 días después de su más reciente contacto con una persona que tenga COVID-19.
- Permanezca en la misma habitación, lo más alejado posible de otras personas que habiten en su hogar. Use un baño aparte, de ser posible.
- * Si se le considera un trabajador esencial, puede que se le permita trabajar durante su cuarentena, pero deberá usar una mascarilla en todo momento.

Dé seguimiento a su estado de salud

- Si no se siente enfermo, esté pendiente de síntomas de fiebre, tos y dificultad para respirar.
- Si tiene fiebre, tos o dificultad para respirar, puede que tenga COVID-19.
- Si sus síntomas son leves, permanezca en casa y dé seguimiento a su estado de salud. Si necesita una evaluación médica, llame al consultorio médico u hospital de antemano e infórmele al personal médico que estuvo en contacto con una persona que ha sido diagnosticada de COVID-19.

¿Está enfermo?

Si tiene fiebre, tos, dificultad para respirar u otros síntomas:

Aíslese

- Deberá aislarse rigurosamente en su hogar.
- Permanezca en una sola habitación, lo más alejado posible de otras personas que habiten en su hogar. Use un baño aparte, de ser posible. Las personas con las que convive podrán hospedarse en otro lugar, de haberlo, para reducir su riesgo de contagio.

Dé seguimiento a su estado de salud

- Descanse mucho y manténgase hidratado.
- De ser necesario, tome medicamentos sin receta para reducir la fiebre o aliviar sus síntomas.
- Si sus síntomas empeoran y necesita atención médica, llame primero e infórmele al personal médico que tiene síntomas.

Si no está enfermo y no ha tenido contacto con nadie que tenga COVID-19...

Protéjase a sí mismo y a otros

- Acate todas las recomendaciones de distanciamiento social pertinentes.
- Tápese la cara con una cubierta de tela cuando se encuentre en espacios públicos donde sea difícil mantener las medidas de distanciamiento social.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos o con desinfectante para manos a base de alcohol, si no hay agua y jabón disponibles.
- Limpie y desinfecte objetos y superficies con regularidad, inclusive su teléfono.
- Cúbrase la boca al toser o estornudar con la parte interior del codo o un pañuelo.

Para más información: La información puede cambiar a medida que aprendemos más. Por favor consulte www.tn.gov/health/cedep/ncov para obtener la información más actualizada sobre COVID-19.

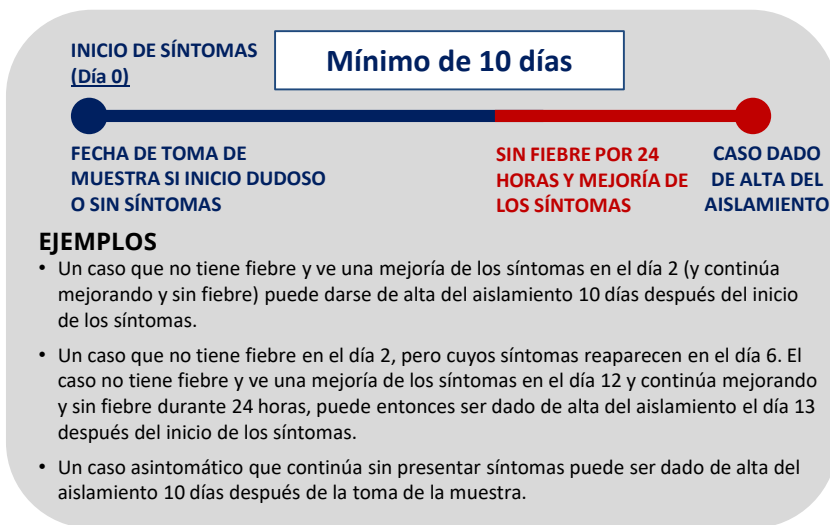
CASOS

Deben estar aislados durante un **mínimo** de 10 días después del inicio de los síntomas y pueden darse de alta después de que hayan estado 24 horas sin fiebre (sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre) y muestren mejoría de los síntomas. Algunos pacientes gravemente enfermos tendrán que estar aislados durante un mínimo de 20 días.

Los casos asintomáticos deben estar aislados durante 10 días después de que se les tome la muestra.

Notas:

- Una tos que perdura no es razón para no dar de alta a un caso en aislamiento.
- Si una prueba PCR (por sus siglas en inglés) de seguimiento resulta positiva, los casos **no** tienen que aislarse de nuevo siempre que ya hayan cumplido el mínimo de 10 días de aislamiento y que sus síntomas hayan cesado durante al menos 24 horas.
- Si un caso **ha sido dado de alta** del aislamiento y los síntomas aparecen de nuevo, **no** tiene que aislarse de nuevo siempre que ya haya cumplido el mínimo de 10 días de aislamiento y que sus síntomas hayan cesado durante al menos 24 horas.



CONTACTOS DOMÉSTICOS

Un contacto doméstico es una persona que comparte cualquier habitación con un caso, lo cual puede ser: dormitorio, baño, sala de estar, cocina, etc.

Los contactos domésticos **deben** permanecer en cuarentena durante 14 días después de que el caso haya completado el período de aislamiento mínimo de 10 días (ya sea que el caso tenga síntomas o no)*.

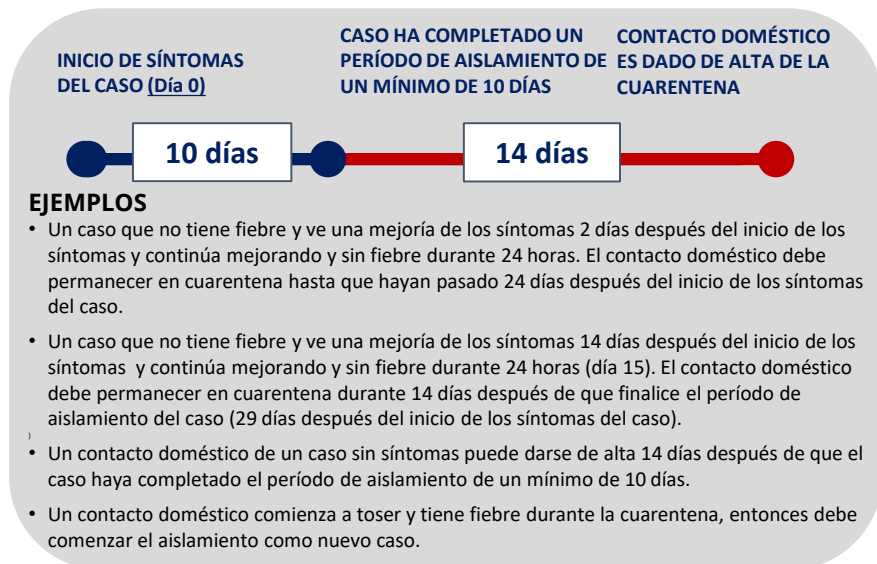
Si un contacto doméstico presenta síntomas de COVID-19, se convierte en un caso, debe comenzar el aislamiento como caso aparte y considerar hacerse la prueba.

*Si el caso puede mantenerse aislado de los miembros del hogar durante todo el aislamiento, los miembros del hogar pueden ser tratados como contactos no domésticos y comenzar la cuarentena a partir de su **último** contacto cercano con el caso. Para ser considerado contacto no doméstico:

- El caso nunca puede estar en la misma habitación con los demás miembros del hogar.
- El caso no puede compartir platos, tazas, vajilla o teléfonos con los demás.
- El caso debe tener su propio baño. Si esto no fuera posible, se deben realizar limpiezas diarias en el hogar.

CONTACTOS NO DOMÉSTICOS

Deben estar en cuarentena 14 días después de la última fecha de haber estado expuestos* al caso, ya sea que el caso tenga síntomas o no.



Notas:

- A menudo los contactos domésticos tendrán que quedarse en casa más tiempo que el caso inicial.
- Si un caso ha sido dado de alta del aislamiento y los síntomas aparecen de nuevo, los contactos domésticos **no** tienen que comenzar la cuarentena de 14 días de nuevo siempre que el caso ya haya cumplido el mínimo de 10 días de aislamiento y que sus síntomas hayan cesado durante al menos 24 horas.



*Estar expuesto significa estar en contacto con un caso durante el período que comienza **dos días antes del inicio de los síntomas del caso** (o de la fecha de obtención de la muestra si el caso no tenía síntomas) hasta el final del período de aislamiento del caso.