



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](http://www.tn.gov/health/cedep/ncov) para obtener la información más actualizada sobre COVID-19.