

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.
- 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.)
- Estar en contacto directo con alguien que presente un caso de COVID-19. El contacto directo es definido como estar a menos de 6 pies de una persona por al menos 15 minutos dentro de 24 horas (consecutivamente o acumulativo). Sin embargo, esto depende en el nivel de exposición y el ambiente. La decisión final de lo que constituye un contacto cercano se realiza a discreción del departamento de salud pública.
- Se requiere que cualquiera que se haya encontrado a menos de 6 pies de un individuo con diagnóstico confirmado de COVID-19 por 15 minutos o más entre en cuarentena autoimpuesta, sin importar si se usaron o no máscaras en el momento de la exposición.

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

- La cuarentena comienza el último día en el que usted estuvo en contacto con alguien con un caso de COVID-19 (Día 0).
- Durante la cuarentena, no vaya a trabajar o a la escuela, y evite los lugares públicos. De ser posible, haga que otras personas, como amigos o familia, le dejen comida u otras necesidades en casa.
- La cuarentena puede terminar:
 - Luego del Día 10, sin haberse hecho la prueba, si es que no presenta síntomas.
 - Luego del Día 7 si no presenta síntomas y si obtiene un resultado negativo en la prueba de PCR o en la prueba de antígeno luego del Día 5.
- Vigile si usted está presentado síntomas de COVID hasta el final del Día 14.
 - Esté atento a sus **síntomas** durante los 14 días siguientes al último día en el que usted estuvo en contacto cercano con la persona con COVID-19. **Si usted desarrolla cualquiera de estos síntomas dentro de los 14 días siguientes al último contacto que haya tenido con una persona con COVID-19**, usted puede tener COVID-19:
 - Un nuevo caso de tos, dificultad para respirar, pérdida del sentido del gusto o del olfato, fiebre, escalofríos, congestión nasal/goteo nasal, náusea/vómitos, diarrea, garganta irritada, dolor de cabeza, mialgia o fatiga.
 - Si sus síntomas son leves, quédese en casa y vigile su salud. Si necesita una evaluación médica, llame a la clínica de salud u hospital antes de que vaya a alguno de estos y dígame a su proveedor de salud que usted ha estado en contacto con una persona a la que se le diagnosticó COVID-19.
- Usar una máscara es especialmente importante hasta el final del Día 14, y también debería continuar luego de su periodo de cuarentena.

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.
- Cualquiera que haya tenido contacto cercano con alguien con COVID-19 y que cumpla los siguientes criterios no necesita entrar en cuarentena:
 - Ha tenido la enfermedad de COVID-19 dentro de los 3 meses previos y
 - Se ha recuperado y
 - Permanece sin presentar síntomas de COVID-19 (por ejemplo, tos, falta de aire)