

20 de octubre de 2020

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

La COVID-19 es una enfermedad respiratoria causada por un nuevo virus llamado SARS-CoV-2. Los síntomas más comunes de la enfermedad incluyen fiebre, tos, y falta de aire. Otros posibles síntomas: fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, nueva pérdida del gusto o del olfato, dolor de garganta, congestión o secreción nasal, náuseas o vómitos, o diarrea. La mayoría de las personas con COVID-19 cursan la enfermedad de forma leve, pero otras se enferman más y tal vez deban ser hospitalizadas. Si contrajo el virus, los síntomas pueden desarrollarse entre 2 y 14 días luego de la exposición. A menos que se tomen las precauciones necesarias, su salud está en riesgo y es posible que contagie la enfermedad a otras personas.

El Departamento de Salud Pública de Georgia se comunicará con usted si se estableció que estuvo expuesto a alguien con COVID-19 o si un contacto cercano dio su información porque tiene un diagnóstico confirmado de COVID-19. Le pedimos que responda la llamada telefónica de salud pública para así evitar la propagación de la enfermedad y ayudarlo si desarrolla síntomas de COVID-19. Además, si está leyendo información en línea porque sabe que es un contacto cercano de un caso confirmado de COVID-19 o cree serlo pero aún no lo contactaron del Departamento de Salud Pública (*Department of Public Health, DPH, por sus siglas en inglés*), siga las siguientes instrucciones.

Es muy importante para su seguridad y la de los demás que controle su salud durante 14 días desde la última posible exposición al COVID-19, y que permanezca en casa, evite los lugares donde se juntan muchas personas y las actividades públicas, y practique el distanciamiento social. Debe cooperar plenamente con todas las autoridades de salud pública estatales y federales, incluido el Departamento de Salud Pública de Georgia, y adoptar las medidas que se describen a continuación. Aquí encontrará el texto de la Orden Administrativa de Georgia sobre Medidas de Control para la Salud Pública: <https://dph.georgia.gov/administrative-orders>.

En particular, se compromete a:

Si no está enfermo, acepta controlar su estado de salud y prestar atención a la aparición de fiebre, tos y falta de aire en los 14 días posteriores al último día que estuvo en contacto cercano con la persona con COVID-19.

- Tomarse la temperatura dos veces al día y estar atento a la aparición de síntomas.
- Cumplir con la cuarentena domiciliaria, excepto en caso de emergencia o para hacerse la prueba de COVID-19.
 - Si usted es un proveedor de atención médica, trabajador de servicios médicos de emergencia, trabajador de primera respuesta u otro trabajador de infraestructura esencial, puede seguir trabajando, en consulta con el programa de salud ocupacional de su trabajo, y si es necesario para garantizar la dotación necesaria de personal, siempre y cuando no tenga síntomas y use mascarilla mientras está en servicio y permanezca en casa el resto del tiempo.

- De ser posible, manténgase alejado de las personas que viven con usted, especialmente aquellas con riesgo alto de enfermarse gravemente si contraen la COVID-19: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/index.html>
- Cuando un funcionario de salud pública se comunique con usted, inscríbese en el programa de vigilancia activa. Como participante del programa, deberá informar su temperatura y síntomas al Departamento de Salud Pública de Georgia todos los días, ya sea respondiendo a un mensaje de texto o llamando al 1-888-357-0169 si no puede enviar mensajes de texto.
- Si no lo contactaron, pero cree que ha estado en contacto con la COVID-19, llame al 1-888-357-0169.

** La persona que se ha recuperado clínicamente de COVID-19 y luego se identifica como contacto de un nuevo caso en los 3 meses posteriores al inicio de los síntomas o a la primera prueba positiva de su enfermedad más reciente no necesita hacer la cuarentena descrita en este documento. Sin embargo, si una persona se identifica como contacto de un nuevo caso 3 meses o más después del inicio de los síntomas o de la primera prueba positiva, debe seguir las recomendaciones de cuarentena establecidas para los contactos.*

Pruebas de COVID-19. Debe hacerse una prueba de COVID-19 al menos una vez durante la cuarentena. Si no tiene síntomas, la prueba debe realizarse el décimo día de la cuarentena. Debe hacerse la prueba antes si experimenta cualquiera de los siguientes síntomas:

- Fiebre (temperatura medida superior a 100.4 °F o 38 °C, o si se siente afiebrado)
- Escalofríos
- Tos
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Fatiga
- Dolores musculares o corporales
- Dolor de cabeza
- Nueva pérdida del gusto o el olfato
- Dolor de garganta
- Congestión o secreción nasal
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

Llame al departamento de salud local para programar la prueba. Aquí encontrará la información de contacto de su departamento de salud local: <https://dph.georgia.gov/covidtesting>. **Tenga en cuenta que, incluso si el resultado es negativo, debe permanecer en cuarentena los 14 días.** Si desarrolla síntomas de COVID-19 en cualquier momento durante la cuarentena, siga también las siguientes instrucciones: “¿Qué debo hacer si estoy en contacto cercano con alguien que tenga COVID-19 y me enfermo?”.

Si se realiza una prueba de COVID-19 durante la cuarentena, y no recibe los resultados antes del día 14 de la misma, es recomendable que no regrese al trabajo ni a la escuela hasta que el resultado esté listo. Si el resultado no está listo luego de terminar su cuarentena de 14 días, y decide regresar a la escuela o al trabajo, le recomendamos que tome medidas de prevención adicionales para evitar exponer a otros en el caso de que la prueba dé un resultado positivo.

Si la prueba de COVID-19 da positivo, debe seguir las pautas de aislamiento del DPH, tenga síntomas o no: <https://dph.georgia.gov/isolation-contact>.

¿Cómo puedo haber estado expuesto?

Por lo general, para infectarse es necesario estar en contacto cercano con una persona enferma. El contacto cercano incluye:

- Vivir en la casa de una persona enferma con COVID-19;
- Cuidar a una persona enferma con COVID-19;
- Estar a menos de 6 pies de distancia de una persona con COVID-19 durante un total de 15 minutos*; O
- Estar en contacto directo con las secreciones de una persona con COVID-19 (por ejemplo, que le haya tosido encima, que lo haya besado, que hayan compartido utensilios, etc.).

* Las recomendaciones pueden variar en cuanto a la duración de la exposición, pero se pueden tomar estos 15 minutos de exposición cercana como definición provisional. No se cuenta con datos suficientes para definir con precisión la duración o el tiempo correspondiente a la exposición prolongada. Además, no hay datos suficientes para determinar el efecto de múltiples exposiciones breves (cuando la exposición acumulada es igual o superior a 15 minutos). Es menos probable que el virus se transmita en las interacciones breves; sin embargo, el tipo de interacción (por ejemplo, si la persona infectada tosió directamente en la cara de otra persona o si la persona infectada realizó ejercicios de alta intensidad con otros) sigue siendo importante. Se considerarán contactos cercanos aquellos que no puedan mantener la distancia a lo largo del día (por ejemplo, las personas con exposiciones múltiples a un caso y que no pueden calcular el tiempo total de exposición o cuya exposición sea igual o superior a 15 minutos en total). Si una persona cumple claramente con la definición de “contacto cercano”, deberá seguir lo establecido en la guía para la cuarentena antes de que el personal de salud pública realice la evaluación. Si surgen dudas por la duración o el tipo de contacto, Salud Pública realizará una evaluación de riesgos para determinar si alguien es un contacto cercano o no.

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

Si desarrolla síntomas de COVID-19 (incluso si son muy leves), debe permanecer en casa y lejos de otras personas.

- Llame al 911 inmediatamente si cree que tiene una emergencia médica. Debe informar al operador del 911 que puede estar enfermo de COVID-19 y usar una cubierta facial.
- Si no es una emergencia, pero está enfermo y necesita atención médica, comuníquese con su médico de atención primaria, clínica de atención de urgencia o centro de salud local con certificación federal.
- Si está levemente enfermo y no necesita atención médica, puede llamar al departamento de salud local para programar la prueba. Aquí encontrará la información de contacto del departamento de salud local: <https://dph.georgia.gov/covidtesting>
- A fin de evitar la propagación de la COVID-19, es esencial que siga las instrucciones de aislamiento que se encuentran en: <https://dph.georgia.gov/isolation-contact>
- La información aquí contenida no tiene como objetivo ni pretende sustituir las recomendaciones médicas, diagnóstico o tratamiento de un profesional de la salud.

Guía de regreso al trabajo luego de estar expuesto

- Si es parte del personal de atención médica, siga las siguientes instrucciones del DPH:
<https://dph.georgia.gov/document/document/dph-return-work-guidance/download>
- Si no trabaja en el ámbito de la salud, siga las siguientes instrucciones del DPH:
<https://dph.georgia.gov/document/document/dph-return-work-guidance/download>

Guía del 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-PUBLIC-HEALTH (782-4584)