



COVID-19 Instrucciones de Cuarentena

Como ha estado expuesto a una persona con COVID, ahora está en cuarentena.

Puede regresar al trabajo/escuela después de 10 días a partir de la fecha de la última exposición.

- Si se encuentra sin cubre boca a menos de 6 pies del miembro del hogar enfermo con COVID durante 10 minutos o más, ha sido expuesto nuevamente y su cuarentena de 10 días debe comenzar de nuevo.

Reglas de Cuarentena

- Quédese en casa.
- Puede trabajar desde casa si se lo ofrece su empleador/escuela.
- Si es un trabajador de cuidado salud, un trabajador de respuesta a emergencias o un trabajador de servicios sociales que trabaja cara a cara con clientes en el sistema de bienestar infantil o en instalaciones de vida asistida:
 - Durante la escasez de personal crítico cuando no hay suficiente personal para brindar atención segura al paciente, los trabajadores de infraestructura crítica esencial en estas categorías no tienen prohibido regresar después del **Día 7** desde la fecha de la última exposición si han recibido un resultado negativo de la prueba de PCR de un espécimen recolectado después del día 5.

Si tiene síntomas de COVID durante la cuarentena

Debe aislarse y no puede ir al trabajo/escuela.

Los síntomas de COVID-19 son similares a los de la influenza (gripe) e incluyen fiebre, tos, dificultad para respirar, escalofríos, temblores repetidos con escalofríos, fatiga, dolor muscular, dolor de cabeza, dolor de garganta, congestión o secreción nasal, náuseas o vómitos, diarrea, o nueva pérdida de sabor u olor.

Los síntomas pueden ser leves o severos. Aquellos que tienen COVID-19 pueden tener fiebre, tos y dificultad para respirar. Las personas que están muy enfermas con COVID-19 pueden tener neumonía.

Puede regresar al trabajo/escuela cuando todo esto sea cierto:

- Han pasado 10 días desde el inicio de los síntomas
- No han tenido fiebre durante 24 horas sin la ayuda de medicamentos.
- La tos y la falta de aire han mejorado significativamente