



Departamento de Salud del Condado de Mecklenburg Instrucciones de Autocuarentena por COVID-19

Es posible que haya estado expuesto a la enfermedad por Coronavirus 2019 (COVID-19). Esto no significa con certeza que tenga COVID-19 o que se enfermará con COVID-19. Sin embargo, es importante que tome medidas para protegerse y proteger a otros.

- Se le pide **a usted quedarse en casa, monitorear sus síntomas cada día por 14 días después de su exposición a una persona diagnosticada con COVID-19.**
- Usted fue identificado como contacto cercano con alguien que fue diagnosticado con COVID-19. Un contacto cercano se define como cualquier individuo que estuvo a 6 pies de una persona infectada durante al menos 15 minutos o en contacto directo con las secreciones del individuo infectado a partir de 2 días antes del inicio de la enfermedad. (o, dio positivo si la persona no tiene síntomas).

¿Hay algún lugar donde NO deba ir durante mi periodo de cuarentena?

<ul style="list-style-type: none">• Quédese en casa por 14 días a menos que esté buscando atención médica.	<ul style="list-style-type: none">• No vaya al trabajo, reuniones escolares, religiosas, o áreas públicas.
<ul style="list-style-type: none">• No use transporte público.	<ul style="list-style-type: none">• No permita que visitas entren a su hogar.

¿Cómo tener distanciamiento social de los miembros del hogar que NO están en cuarentena?

- **Manténgase al menos 6 pies de distancia de los demás.** Cuando esto no sea posible, use una cubierta facial.
- **Cúbrase la nariz y boca** cuando estornude o tosa.
- **Lávese las manos** con agua y jabón durante al menos 20 segundos o use un desinfectante para manos.
- **Evite compartir artículos del hogar:** tazas, toallas, utensilios para comer, ropa de cama u otros artículos.
- **Mantenga limpios sus alrededores.** Limpie las superficies que comparte con otras personas—manijas de puertas, teléfonos, y superficies de baños, etc.—con un desinfectante doméstico estándar como las toallitas Clorox. Lávese las manos después de limpiar el área.
- **No acaricie, abraza, o bese a las mascotas** u otros animales.

Monitoree su temperatura y síntomas

- Si puede, tómele la temperatura dos veces al día y anótela.
- Si está tomando medicamentos para bajar la fiebre como Tylenol® (acetaminofen) o Motrin® (ibuprofeno), tómele la temperatura ANTES de su próxima dosis.
- Si usted ha sido notificado de una exposición por un representante del Departamento de Salud Pública, usted recibirá una notificación y encuesta diaria, ya sea por mensaje de texto, correo electrónico o llamada telefónica, según lo determinado durante su entrevista inicial de contacto cercano con un representante del Departamento de Salud Pública.
 - Si es por texto: la notificación y encuesta vendrá de un código de 5 dígitos (45-394).
 - Si es por correo electrónico: la notificación y encuesta se enviará por correo electrónico (NC DHHS-ARIAS)
 - Si es por teléfono: un representante se llamará para revisar sus síntomas.
- Si tiene preguntas, llama **980-314-9401**.

¿Cuáles son los síntomas de COVID-19?

Síntomas puede incluir:

- Fiebre (100.4F o 38.0C)
- Dolor Muscular
- Escalofríos
- Tos
- Náuseas o vómitos
- Congestión nasal
- Falta de aliento o dificultad para respirar
- Dolor de garganta
- Nueva pérdida de sabor u olfato
- Diarrea

** Use una mascarilla o cubierta facial de tela cuando busque atención médica y/o salga a hacerse una prueba.*

¿Cuándo debería hacerme la prueba?

- Los contactos cercanos que **tienen síntomas** deberían hacerse la prueba cuando desarrollen síntomas (incluso si tuvieron resultados negativos anteriormente).
- Los contactos cercanos que **no tienen síntomas** deberían hacerse la prueba **entre 4-6 días después de la exposición**.
 - Toma tiempo para que una prueba resulte positiva para COVID después de la exposición; esto se conoce como el **periodo de incubación**. Si alguien se hace la prueba demasiado pronto después de la exposición, la prueba podría ser falsamente negativa.
- Si su prueba resulta **negativa**, aún necesita permanecer en cuarentena por 14 días a partir de la fecha de la última exposición.

Para la prueba COVID-19, llame a su médico o a una de las siguientes opciones:

Para información sobre sitios que ofrecen pruebas COVID-19 en el condado de Mecklenburg, visite:

[Mecklenburg County COVID-19 Testing Site Locator](#)

Otros recursos incluye:

- Novant: 877-966-8268; <https://care.novanthealth.org/coronavirus/#screening>
- Atrium: 704-468-8888; <https://atriumhealth.org/about-us/coronavirus/mobile-unit>



¿Puedo terminar mi cuarentena antes si obtengo un resultado negativo para COVID-19 durante el periodo de 14 días?

NO – usted aún necesita completar los 14 días de cuarentena. Si desarrolla síntomas durante el resto del periodo de 14 días, usted debería aislarse y tomarse la prueba otra vez.

¿Si mi prueba resulta POSITIVA para COVID-19, ¿cuánto tiempo necesito permanecer en casa?

Si su prueba de COVID-19 es positiva y/o desarrolla síntomas de COVID-19, usted necesita permanecer en casa hasta que se cumplan los siguientes criterios:

- Al menos 10 días desde el inicio de los síntomas (o la fecha de su prueba si no tiene síntomas) Y
- 24 horas después de que su fiebre haya desaparecido por completo Y
- Sus síntomas son mejores.

¡Si sale de su casa, recuerde!

¡Proteja a su familia y vecinos, y continúe desacelerando la propagación!

Cuando salga en público, asegúrese de usar una mascarilla o una cubierta facial de tela y practique un distanciamiento social estricto.

Los niños menores de 2 años y personas con problemas respiratorios no deben usar mascarillas.

Recuerde las iniciales PEL!

PONERSE
un protector facial de tela.

ESPERAR
distanciándose 6 pies. Evite contacto cercano.

LAVARSE
las manos frecuentemente o bien, usar desinfectante de manos.

@NCDHHS #StayStrongNC

¿Con quién me comunico si tengo más preguntas?

Preguntas de Contactos Cercanos	Línea para contactos cercanos 980-314-9401
Preguntas Generales Sobre COVID-19	Línea directa COVID del Condado de Mecklenburg 980-314-9400, Opción 8
Pruebas Para COVID-19	Su proveedor de atención primaria o: Novant: 877-966-8268 Atrium: 704-468-8888
Asistencia con Alimentos, Medicaid, u Otros Servicios Sociales	Departamento de Servicios Sociales del Condado de Mecklenburg 704-336-3000, o llame al 211
Línea Directa de Violencia Doméstica	Safe Alliance 24/7 Crisis Line 980-771-4673
Apoyo de Bienestar Mental	Hope4NC Línea de Ayuda 855-587-3463
NC DHHS Preguntas Frecuentes	https://covid19.ncdhhs.gov
CDC Preguntas Frecuentes por Categoría	https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html
Departamento de Salud del Condado de Mecklenburg	https://www.mecknc.gov/covid-19/Pages/Home.aspx