

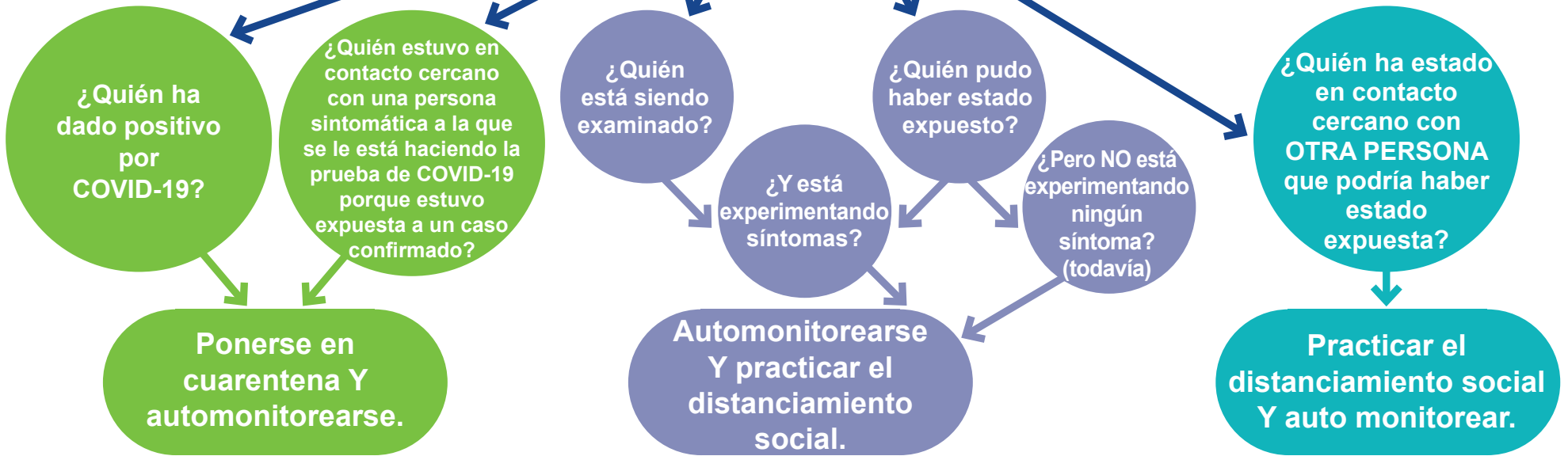


# ¿QUÉ DEBO HACER SI...

## He estado en contacto cercano con alguien...

### ¿Qué se considera "contacto cercano"?

- Estuvo a menos de SEIS PIES POR UN TOTAL ACUMULADO DE 15 MINUTOS o más durante un período de 24 horas durante el periodo infeccioso.
- Tuvo CONTACTO FÍSICO DIRECTO con la persona (por ejemplo, abrazar).
- Compartió utensilios para comer o beber con ellos.
- Entró en contacto con sus SECRECIONES RESPIRATORIAS (por ejemplo, tosieron sobre usted).
- Proporcionó cuidado en el hogar a alguien que está enfermo con COVID-19.



### ¿Cómo puedo...

#### Ponerme en cuarentena?

QUEDARSE EN CASA durante 10 días.  
EVITAR EL CONTACTO con otros.  
NO COMPARTIR artículos para el hogar.

#### Automonitorearme?

ESTAR ALERTA por síntomas de COVID-19, especialmente una tos seca o falta de aire.  
APUNTAR SU TEMPERATURA todas las mañanas y noches.  
LLAMAR al médico si tiene problemas para respirar o fiebre de 100.4.  
NO busque tratamiento médico sin llamar primero.

#### Practicar el distanciamiento social?

QUEDARSE EN CASA tanto como sea posible.  
NO ACERCARSE físicamente a personas o grupos;  
tratar de mantenerse al menos a 6 pies de distancia.  
NO abrazar ni darse la mano.  
EVITAR las superficies que se tocan con frecuencia.

¡Y practicar una gran higiene! • LAVARSE las manos con frecuencia • EVITAR TOCARSE la cara • LIMPIAR las superficies que se tocan con frecuencia con regularidad

## Guía Actualizada de Cuarentena de los Centros para el Control de Enfermedades (CDC)

#### Vacunación y Cuarentena:

Las personas que han estado en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19 no están obligadas a ponerse en cuarentena si se han vacunado por completo contra la enfermedad en los últimos tres meses y no muestran síntomas.

#### COVID Positivo Previamente y en Cuarentena:

Las personas que dieron positivo por COVID-19 en los últimos 3 meses y se recuperaron no tienen que ponerse en cuarentena o hacerse la prueba nuevamente siempre que no desarrollen nuevos síntomas.