

USTED ES UN CONTACTO ESTRECHO EN UN CASO DE COVID-19, ¿Y AHORA QUÉ?

Esta guía es para personas que se identifican como un **Contacto Estrecho** de alguien con un resultado positivo de COVID-19. Se define como una persona que se encuentra a menos de 2 metros de distancia durante 15 minutos acumulados o más en un período de 24 horas mientras se considera que el caso es infeccioso (48 horas antes de la aparición de los síntomas; para los casos asintomáticos, 48 horas antes de la fecha en la que se les realizó la prueba).

Período de Seguimiento

Permanezca en casa o en un entorno similar durante el período de cuarentena. Evite los lugares de reunión y las actividades públicas y practique el distanciamiento social. Esto significa que debe permanecer fuera de lugares públicos donde pueda haber contacto estrecho con otras personas (p. ej., centros comerciales, cines, estadios, etc.), lugares de trabajo, escuelas y otros ambientes de clase y transportes públicos (p. ej., autobuses, subterráneos, taxis, transporte compartido, etc.) mientras dure su período de seguimiento, a menos que sea aprobado por el departamento de salud estatal o local. Los contactos estrechos seguirán necesitando ponerse en cuarentena, a menos que tanto la persona infectada como el contacto estrecho hayan usado una mascarilla de manera constante y correcta en todo momento durante la exposición; esto eximiría al contacto de ser puesto en cuarentena.

- Si no está vacunado, los CDC recomiendan la cuarentena durante cinco días, seguido de un uso estricto de mascarillas durante cinco días más. Si la persona expuesta es menor de 2 años, no se requiere mascarilla.
- Si está vacunado y han pasado más de seis meses desde su segunda dosis de ARNm, o más de dos meses después de la vacuna de J&J, y aún no se le ha dado un refuerzo, los CDC ahora recomiendan la cuarentena durante cinco días, seguido de un uso estricto de mascarillas durante cinco días más. Si no puede permanecer en cuarentena durante cinco días, es imperativo que una persona expuesta [use una mascarilla que se ajuste bien](#) en todo momento cuando esté cerca de otras personas durante los 10 días posteriores a la exposición.

Las personas que recibieron su vacuna de refuerzo, que tuvieron una infección previa en los últimos 90 días o que se encuentran dentro de los 6 meses posteriores a su serie de ARNm primario o a los dos meses de la dosis de J&J, no necesitan permanecer en cuarentena después de una exposición, pero deben usar una mascarilla durante 10 días después de la exposición. Para todas las personas expuestas, las mejores prácticas también incluyen una prueba de detección del SARS-CoV-2 el día cinco después de la exposición. Si se presentan síntomas, las personas deben permanecer en cuarentena de inmediato hasta que una prueba negativa confirme que los síntomas no son atribuibles al COVID-19.

**Tenga en cuenta que si es un contacto doméstico, su período de cuarentena comenzará después de que el caso se libere del aislamiento.*

Puede encontrar una calculadora de cuarentena en health.nd.gov/covidcalculator. Las personas que posean todas las vacunas pueden visitar a otras personas que posean todas las vacunas en interiores sin usar mascarillas ni distanciamiento físico. Haga clic [aquí](#) para obtener recomendaciones adicionales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

USTED ES UN CONTACTO ESTRECHO EN UN CASO DE COVID-19, ¿Y AHORA QUÉ?

Las pruebas públicas gratuitas en todo Dakota del Norte están disponibles para cualquier persona que desee hacerse la prueba de COVID-19. Haga clic [aquí](#) para obtener información actualizada sobre los eventos de prueba gratuitos.

Si se enferma y se hace la prueba de COVID-19 durante este período y se determina que es **positivo**, el NDDoH trabajará con usted para continuar con su monitoreo como caso confirmado de COVID-19.

Las personas de su hogar que han estado en contacto con casos de contacto estrecho no tienen que permanecer en cuarentena a menos que se les haya notificado que también son un contacto directo y estrecho con un caso confirmado.

Los residentes de centros de atención a largo plazo y otros entornos de vida colectiva, y los trabajadores de la salud deben seguir la guía del NDDoH [aquí](#) y [aquí](#).

Signos y síntomas de la COVID-19

Los síntomas más comunes del nuevo coronavirus son fiebre y tos, dificultad para respirar, pérdida del gusto/olfato, dolor de garganta, dolores corporales, dolor de cabeza, escalofríos, diarrea y náuseas y vómitos. Estos síntomas también pueden deberse a muchas otras enfermedades. Si tiene fiebre o algún síntoma, no significa que tenga COVID-19, pero debe ponerse en contacto inmediatamente con su proveedor de atención médica para que le hagan una prueba de la COVID-19.

Revise su temperatura y sus síntomas

Es muy importante que le haga seguimiento a su salud diariamente para que pueda ser atendido y tratado rápidamente si se enferma. Según el conocimiento de otras infecciones por coronavirus, 14 días es el tiempo más largo entre la última exposición a la COVID-19 y el comienzo de los síntomas.

- Tómese la temperatura (según las instrucciones del termómetro) **2 veces al día:**
 - **una vez por la mañana y otra por la noche** (si lo olvida, tómese la temperatura tan pronto como lo recuerde)
- También debería revisar su temperatura cada vez que sienta que tiene fiebre o se sienta febril.
- Anote su temperatura dos veces al día, todos los días junto con cualquiera de los síntomas que se mencionan a continuación.

Si tiene fiebre (100.4° F [38° C] o más), tos, dificultad para respirar u otros síntomas como pérdida del gusto/olfato, escalofríos, dolor de garganta, dolores corporales, dolor de cabeza, diarrea o náuseas/vómitos, debe hacerse la prueba de COVID-19.

USTED ES UN CONTACTO ESTRECHO EN UN CASO DE COVID-19, ¿Y AHORA QUÉ?

¿Qué debo hacer si me enfermo durante este período de seguimiento?

Si debe ir al hospital antes de llamar, notifique al personal inmediatamente que le están haciendo un seguimiento por de COVID-19. Para hacer preguntas adicionales sobre la COVID-19, llame a la línea directa de salud pública del Departamento de Salud de Dakota del Norte (North Dakota Department of Health, NDDoH) al 1-866-207-2880, entre las 08:00 a.m. y las 05:00 p.m. de lunes a viernes.

Para hacer preguntas adicionales sobre la COVID-19, llame a la línea directa de salud pública del Departamento de Salud de Dakota del Norte (North Dakota Department of Health, NDDoH) al 1-866-207-2880, entre las 08:00 a.m. y las 05:00 p.m. de lunes a viernes.