

## COVID-19:Cuál es la diferencia entre ¿Distanciamiento físico, cuarentena y aislamiento?

	<b>DISTANCIAMIENTO FÍSICO</b>	<b>CUARENTENA</b>	<b> AISLAMIENTO</b>
<b>¿A quién va dirigido?</b>	Personas que no han estado expuestas al virus o que no tienen conocimiento de la exposición al virus.	Personas que actualmente no tienen síntomas del virus pero estuvieron expuestas al virus.	Personas que ya están enfermas por el virus.
<b>¿Qué es?</b>	Una medida de precaución que se utiliza para ayudar a prevenir la propagación del virus.	Una estrategia de prevención que se usa para monitorear a las personas que estuvieron expuestas al virus durante un período de tiempo para ver si se enferman.	Una estrategia de prevención que se usa para separar a las personas que están enfermas con el virus de las personas sanas.
<b>¿Dónde se lleva a cabo?</b>	Se lleva a cabo fuera del hogar en lugares públicos como tiendas de comestibles y entornos de trabajo.	Se lleva a cabo en un entorno hogareño.	Puede llevarse a cabo en un hogar cuando no se requiere atención médica. Se lleva a cabo en un hospital cuando se requiere atención médica.
<b>¿Cuándo lo uso?</b>	En todo momento hasta que lo indique el Departamento de Salud de Dakota del Norte.	Si sabe que ha estado expuesto al virus.	Si ha dado positivo en la prueba o tiene síntomas y aún no se ha hecho una prueba.
<b>¿Cuánto dura?</b>	<p>En todo momento hasta que lo indique el Departamento de Salud de Dakota del Norte.</p> <p>Las personas que poseen todas las vacunas pueden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Visitar a otras personas que poseen todas las vacunas sin mascarillas ni distanciamiento físico.</li> <li>• Visitar a personas no vacunadas (incluidos niños) de un solo hogar que tienen bajo riesgo de enfermedad grave por COVID-19 en interiores sin usar mascarillas ni distanciamiento físico</li> <li>• Participar en actividades al aire libre y recreación sin mascarilla, excepto en ciertos sitios y lugares concurridos</li> <li>• Para obtener una lista completa de recomendaciones, haga clic <a href="#">aquí</a>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si no posee todas las vacunas o faltan más de seis meses para recibir la segunda dosis de ARNm (o más de 2 meses después de recibir la vacuna de J&amp;J) y aún no se ha vacunado: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Los CDC recomiendan permanecer en cuarentena durante 5 días, seguido de un uso estricto de mascarilla durante 5 días adicionales. Si no puede permanecer en cuarentena durante 5 días, es imperativo que una persona expuesta <a href="#">use una mascarilla que se ajuste bien</a> en todo momento cuando esté cerca de otras personas durante los 10 días posteriores a la exposición.</li> </ul> </li> <li>• Si recibió una vacuna de refuerzo, tuvo una infección previa en los últimos 90 días, estuvo en contacto estrecho usando mascarillas o se encuentra dentro de los 6 meses de su serie primaria de</li> </ul>	Un mínimo de 5 días si la persona es asintomática, o si los síntomas están mejorando y la persona no presentó fiebre sin medicación durante 24 horas el quinto día. Este período de aislamiento debe ir seguido de cinco días de usar una mascarilla que se ajuste bien mientras esté cerca de otras personas.

		<p>ARNm (o 2 meses de la dosis de J &amp; J):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ No necesita permanecer en cuarentena después de una exposición, pero debe usar una mascarilla durante 10 días después de la exposición.</li> </ul>	
<p><b>¿Qué significa esto para mi vida diaria?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evite las reuniones grandes.</li> <li>• Manténgase a 6 pies de distancia de las personas.</li> <li>• Si no puede mantenerse a 6 pies de distancia de otras personas, use una cubierta de tela para la cara.</li> <li>• Llame o haga videollamada con amigos o seres queridos, particularmente aquellos que son ancianos o tienen afecciones de salud subyacentes que los ponen en alto riesgo.</li> <li>• Si es posible, trabaje desde casa.</li> <li>• Practique una buena higiene y evite dar la mano o tocarse la cara.</li> <li>• Si se enferma y necesita atención médica, llame a su proveedor de atención médica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quédese en casa y evite el contacto estrecho con otras personas.</li> <li>• No asista a la escuela, al trabajo ni a ningún otro lugar en el que no pueda mantener una distancia de 6 pies de otras personas.</li> <li>• Llame o haga videollamadas con sus seres queridos.</li> <li>• Para obtener alimentos, medicamentos y otras necesidades, hable con sus amigos o familiares, o utilice un servicio de entrega sin contacto.</li> <li>• Practique medidas de higiene y precaución estándar, como no compartir artículos del hogar, lavarse las manos y limpiar con frecuencia las superficies que se tocan regularmente.</li> <li>• Controle sus síntomas. Si se enferma y necesita atención médica, llame a su proveedor de atención médica.</li> <li>• Haga una prueba para detectar el SARS-CoV-2 5 días después de una exposición o inmediatamente si se presentan síntomas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No salga de su casa a menos que sea una emergencia. Si está en una casa con otras personas, quédese solo en una habitación para "enfermos" y, si es posible, no comparta el baño.</li> <li>• Si tiene una mascota y vive con otras personas, no la toque.</li> <li>• Para obtener alimentos, medicamentos y otras necesidades, hable con sus amigos o familiares, o utilice un servicio de entrega sin contacto. Intente abastecerse mientras dure el aislamiento.</li> <li>• Practique medidas de higiene y precaución estándar, como no compartir artículos del hogar, lavarse las manos y limpiar con frecuencia las superficies que se tocan regularmente.</li> <li>• Si un cuidador limpia su habitación o baño, debe usar una mascarilla y esperar el mayor tiempo posible después de que usted haya utilizado el baño.</li> <li>• Póngase en contacto con su proveedor de atención médica de inmediato si experimenta síntomas graves.</li> </ul>