



The Commonwealth of Massachusetts

Executive Office of Health and Human Services
Department of Public Health
Bureau of Infectious Disease and Laboratory Sciences
305 South Street, Jamaica Plain, MA 02130

CHARLES D. BAKER
Governor

KARYN E. POLITO
Lieutenant Governor

MARYLOU SUDDERS
Secretary

MONICA BHAREL, MD,
MPH
Commissioner

Tel: 617-624-6000
www.mass.gov/dph

Información y Orientación para Personas en Cuarentena debido a COVID-19

Usted debe cumplir la cuarentena (aislarse de otras personas) debido a que estuvo expuesto al Nuevo Coronavirus 2019 (COVID-19). Si usted tiene COVID-19, puede contagiar el virus a las personas que lo rodean y hacer que ellos se enfermen.

El COVID-19 es causado por un virus. Se propaga a través de las secreciones respiratorias (moco y pequeñas gotas de estornudos y tos) de una persona enferma, y puede provocar enfermedad grave como neumonía (infección de los pulmones) y, en algunos casos aislados, la muerte.

La hoja de información le brinda datos sobre lo que debe hacer y lo que no debe hacer mientras se encuentra en cuarentena. Si tiene preguntas luego de leer esta información, puede llamar a la Oficina de Salud local, o al Departamento de Salud Pública de Massachusetts que se encuentra disponible 24/7, al 617-983-6800.

Durante su período de cuarentena, usted no puede recibir visitas en su casa. Las otras personas que viven en su hogar pueden continuar haciendo sus actividades normales siempre que no estén en contacto con usted, como se detalla más abajo, y siempre que no estén también en cuarentena. Si usted obtiene un resultado positivo de su prueba de COVID-19 y alguien tiene contacto con usted, esa persona también podría necesitar estar en cuarentena.

Mientras usted está en cuarentena, debería seguir estas instrucciones:

1. Salga de su casa solamente para cuidados urgentes de la salud. Si usted debe salir de su casa por cuidados urgentes de la salud, colóquese una mascarilla, como las mascarillas quirúrgicas, si tiene a disposición. Llame al proveedor de cuidados de la salud antes de ir y dígame que usted está en cuarentena por exposición al COVID-19. Para proteger a lo demás, usted debería usar un automóvil personal o llamar a una ambulancia para dirigirse hacia el proveedor de cuidados de la salud. **No use el transporte público, viajes compartidos (como Uber o Lyft) ni taxis bajo ninguna circunstancia.**
2. Use una mascarilla, como las mascarillas quirúrgicas, si tiene a disposición, en caso de que usted debe estar en contacto con otras personas. Si no tiene mascarilla, intente mantener una distancia de seis pies con respecto a otros; si esto no fuera posible, limite su tiempo cerca de otras personas a cinco minutos o menos.
3. No reciba visitas en su hogar.

4. En la medida de lo posible, permanezca lejos de las otras personas en su hogar. Si es absolutamente necesario, tenga una persona para su ayuda y no tenga contacto con el resto de las personas en su hogar. Use una mascarilla, como las de tipo quirúrgica, si tiene a disposición, cuando esté en la misma habitación que esa persona. Si no tiene mascarilla a disposición, intente mantener una distancia de seis pies con respecto a otros; si esto no fuera posible, limite su tiempo cerca de otras personas a cinco minutos o menos.
5. Si fuera posible, use una cama y un baño separados. No comparta toallas, sábanas o mantas con otras personas en su hogar. Lave sus prendas por separado y no las lave junto a las de otras personas en su hogar.
6. No comparta utensilios de comida o bebida. Lave los utensilios normalmente en un lavavajillas o a mano con agua tibia y jabón.
7. Cubra su boca y nariz con un pañuelo de papel al toser o estornudar y descarte el pañuelo en el contenedor de basura correspondiente. Luego lave sus manos.
8. Lave sus manos con frecuencia por al menos 20 segundos cada mano usando agua y jabón. Si no tiene agua y jabón a disposición, utilice un desinfectante de manos a base de alcohol con al menos un 60 % de alcohol.

Todos los que tengan algún contacto con usted (incluyendo las personas en su hogar) deberían:

1. Lavar sus manos frecuentemente con agua tibia y jabón por al menos 20 segundos. Si no tienen agua y jabón a disposición, utilizar un desinfectante de manos a base de alcohol con al menos un 60 % de alcohol.
2. Usar una mascarilla, si tienen a disposición, cuando estén en contacto cercano con usted, si es que usted no puede usar una mascarilla. Ellos deben ser cuidadosos y solo tocar las partes de la mascarilla que se colocan detrás de las orejas o detrás de la cabeza. No tocar el frente de la mascarilla. Ellos deben lavar sus manos inmediatamente luego de quitarse la mascarilla. Si no tiene una a disposición, intente mantener una distancia de seis pies con respecto a otros; si esto no fuera posible, limite su tiempo cerca de otras personas a cinco minutos o menos.
3. Usar guantes descartables si ellos deben tocar sus fluidos corporales (saliva, moco, orina, heces, vómito) o manipular su ropa para lavar. Quitarse los guantes cuidadosamente sin tocar la parte externa de los mismos, descartar los guantes en la basura y lavar sus manos con agua y jabón o frotarse alcohol.

Todas las personas con las que tenga contacto (incluyendo las personas en su hogar) deberían estar atentos a su estado de salud y observar lo siguiente:

- Si tienen fiebre (temperatura encima de los 100.3 grados). Ellos deben tomarse la temperatura en la mañana y en la noche.
- Otros síntomas como tos, dificultad para respirar, falta de aire, escalofríos, contractura o dolor muscular, dolor de cabeza o diarrea.

Si alguien que haya estado en contacto con usted presenta alguno de estos síntomas, contacte al departamento local de salud pública o al Departamento de Salud Pública de Massachusetts a través de los teléfonos que aparecen abajo.

Si ellos necesitan obtener cuidados médicos, deben llamar a su proveedor de cuidados de la salud antes de ir, y deben avisar que pueden haber estado expuestos al COVID-19.

Si ellos no tienen ninguno de los síntomas que se describen arriba, no es necesario que

permanezcan en la casa y, en cambio, pueden continuar con sus actividades normales.

Otros consejos para evitar la propagación de gérmenes:

1. Sus guantes, mascarillas y otro tipo de material descartable deberían colocarse en una bolsa, se debe atar la misma y desecharla junto al resto de la basura del hogar.
2. Sus prendas pueden lavarse en una máquina de lavar común, con agua tibia y detergente. Se puede usar cloro (bleach), pero no es necesario. No agite las prendas sucias y evite que las mismas tomen contacto con la cara o la ropa de los demás.
3. Las superficies en su hogar que usted toca o que se ensucian con sus fluidos corporales (saliva, moco, orina, heces, vómito) deberían limpiarse y desinfectarse con desinfectantes para el hogar siguiendo las indicaciones que aparecen en las etiquetas. Use guantes para limpiar.
4. Su baño debería limpiarse todos los días con un desinfectante para el hogar según las indicaciones que aparecen en las etiquetas. Use guantes para limpiar.

¿Por cuánto tiempo usted debe seguir estas instrucciones?

Usted deberá permanecer en cuarentena por al menos 14 días a partir de la fecha de exposición. Una autoridad de salud pública (el Departamento de Salud Pública de Massachusetts o la junta local de salud) estarán en contacto con usted a diario y le dirán cuándo puede interrumpir la cuarentena. Ellos re-evaluarán su situación a diario y determinarán si necesita permanecer en cuarentena o si el riesgo de infectar a otros es lo suficientemente bajo para que pueda salir de su hogar.

¿Tiene preguntas?

Por favor, llame a su proveedor de cuidados de la salud, a la junta local de salud o al Departamento de Salud Pública de Massachusetts si tiene dudas.

1. Su proveedor de cuidados de la salud

Nombre: _____

Número Telefónico: _____ O

2. Su junta local de salud (Pueblo/Ciudad)

Pueblo o Ciudad: _____

Persona de Contacto: _____

Número Telefónico: _____ O

3. Departamento de Salud Pública de Massachusetts

Epidemiología de guardia

Teléfono: (617) 983-6800 (7 días a la semana/24 horas al día)

Muchas gracias por su cooperación activa en mantenerse usted y mantener a su familia y a su comunidad saludables y a salvo.

Fecha indicada para la persona en cuarentena: _____

Indicado por (nombre): _____

Cualquier otra instrucción específica puede escribirse aquí o adjuntarse en hojas separadas (si se adjuntan hojas separadas, debe indicarlo aquí):

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying the central portion of the page. It is intended for the user to provide specific instructions or notes related to the document.