

Guía para **personas** que tuvieron contacto cercano con un caso de COVID-19

Si estuvo en contacto con alguien que tiene el nuevo coronavirus 2019 (COVID-19), es posible que se haya expuesto al virus.

Para su seguridad y la seguridad de los demás, el Departamento de Salud y Control Ambiental de Carolina del Sur (Department of Health and Environmental Control, DHEC) le recomienda ponerse en cuarentena siguiendo la guía a continuación.

1. Quédense en su casa y practique el distanciamiento social (para así evitar el contacto con los demás).

- No asista al trabajo ni a la escuela.
 - Hable con su empleador o la escuela sobre su situación antes de regresar.
 - El DHEC no proporciona documentación para regresar al trabajo o la escuela. Puede encontrar la guía sobre la COVID-19 para comercios y escuelas en scdhec.gov/covid19.
- No use transporte público, taxis ni viajes compartidos.
- Mantenga la distancia (aproximadamente 6 pies) y use una mascarilla o cubrebocas cuando no pueda evitar estar cerca de otras personas.
- Hágase la prueba. Como contacto cercano, debe hacerse la prueba de COVID-19 de manera inmediata, incluso si no tiene síntomas. Debe completar el período de cuarentena, incluso si el resultado de su prueba es negativo. También debe hacerse la prueba si presenta síntomas de COVID-19 en algún momento del período de cuarentena.
- Permanecer en cuarentena durante 14 días después de su última exposición con la persona con COVID-19 es la mejor forma de prevenir una mayor propagación. Sin embargo, las opciones que figuran a continuación pueden utilizarse para acortar el período de cuarentena.
 - Si no presenta ningún síntoma, puede finalizar su cuarentena 10 días después de su última exposición a la persona con COVID-19.
 - De manera alternativa, su período de cuarentena puede finalizar 7 días después de su última exposición a la persona con COVID-19 si da negativo en una prueba de diagnóstico no antes del día 5 de su período de cuarentena y no ha experimentado ningún síntoma.
- Si vive con alguien que tiene COVID-19, su período de cuarentena comienza cuando la persona enferma pueda aislarse de usted (es decir, quedarse en una habitación separada, con un baño separado) o cuando la persona enferma ya no sea capaz de contagiar el virus a los demás (generalmente cuando completa su período de aislamiento de 10 días).

2. Preste atención a la aparición de síntomas y practique una buena higiene.

- Esté atento a la fiebre, la tos o la dificultad para respirar. Si finaliza su cuarentena de manera anticipada el día 7 o el día 10, continúe monitoreando sus síntomas hasta que hayan pasado 14 días después de su última exposición a la persona con COVID-19.
- Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo o la manga de su ropa (no use las manos).
- Límpiense las manos con frecuencia, con agua y jabón durante un mínimo de 20 segundos o con un desinfectante de manos que contenga entre 60 % y 95 % de alcohol.

Si comienza a sentirse mal en cualquier momento con **fiebre, tos, dificultad para respirar** u otros síntomas de COVID-19:

- Aíslese inmediatamente y evite el contacto con otras personas.
- Realícese una prueba de COVID-19.
- Si es necesario, busque atención médica.
 - Llame antes de presentarse en el consultorio de su médico o la sala de emergencias.
 - Informe a su médico o al personal de la sala de emergencias acerca de sus síntomas y la posible exposición a la COVID-19.
 - Cuando llegue al lugar de atención, evite el contacto con otras personas.
 - Varios sistemas de salud de Carolina del Sur están ofreciendo opciones de evaluación médica virtual. Para obtener más información, visite www.scdhec.gov/telehealth.