

EXPUESTO AL COVID

CÓMO CUARENTENA

Si usted ha estado a menos de **6 pies** de alguien que padezca de COVID-19 durante un total de **15 minutos** o más en cualquier día que pueda haber sido infeccioso, usted es un **contacto cercano**. Debe ponerse en cuarentena.

POR LOS PRÓXIMOS 14 DÍAS ...

TENGA CUIDADO CON LOS SÍNTOMAS DE COVID-19

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Cansancio
- Dolores musculares o corporales
- Dolor de cabeza
- Nueva pérdida del gusto u olfato
- Dolor de garganta
- Congestión o secreción nasal
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

USE UNA MASCARILLA

Siempre que esté con otras personas, incluso si está en casa. Asegúrese de que se ajusta sobre su boca y nariz.

LLAME A SU MÉDICO y HAGASE LA PRUEBA SI TIENE SÍNTOMAS DEL COVID-19.

Día 1

Día 2

Day 3

Día 4

Día 5

Día 6

Día 7

Día 8

Día 9

Día 10

Día 11

Día 12

Día 13

Día 14

QUEDARSE EN CASA

Si no puede quedarse en casa o alejado de otras personas durante 14 días, es posible que pueda acortar su cuarentena en el hogar cumpliendo las siguientes condiciones.



Puede hacerse la prueba en el 5to día o después. Si su prueba es negativa, es posible que pueda interrumpir la cuarentena domiciliaria el 8vo día si no tiene síntomas. **Nota: las pruebas de anti cuerpo son cuentan.**

Con una prueba negativa - **Si no tiene síntomas en o antes del 7mo día y dio negativo en o después del 5to día**, puede interrumpir la cuarentena en casa el 8vo día. **Debe seguir usando su mascarilla en todo momento y vigilar los síntomas hasta el 14vo día.**

No se ha hecho la prueba - **Si no tiene síntomas en o antes del 10mo día**, puede discontinuar la cuarentena en casa el 11vo día. **Debe seguir usando su mascarilla en todo momento y vigilar los síntomas hasta el 14vo día.**

ÚLTIMO DÍA DE CUARENTENA

Preguntas? Obtenga más información y encuentre su departamento de salud local en: www.nalhd.org

Versión - Dec. 18, 2020