

¿DISTANCIAMIENTO SOCIAL, CONTROL, CUARENTENA O AISLAMIENTO? (COVID-19)

TODOS ESTAS CONDUCTAS SE EMPLEAN PARA CONTROLAR LA PROPAGACIÓN DEL COVID-19. ¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN Y CUÁNTO DURAN?

¿QUIÉNES?	Todas las personas. Sin síntomas pero con posible contacto casual (reuniones, clases, etc.) con alguna persona cuya prueba haya determinado que está infectada por el COVID-19	Exposición. Sin síntomas pero con contacto cercano** con alguna persona cuya prueba haya determinado que está infectada por el COVID-19	Síntomas. Tiene síntomas* del COVID-19 (independientemente de la exposición o del resultado de la prueba)
¿QUÉ HACER?	Distanciamiento social. Manténgase como mínimo a una distancia de 6 pies (1.80 m) de las demás personas. Reduzca la frecuencia de los viajes (o quédese en su casa el mayor tiempo posible). Autocontrol. Verifique si tiene fiebre o si presenta síntomas respiratorios.	Autocuarentena. Quédese en su casa y restrinja las interacciones con otras personas. Autocontrol. Verifique si tiene fiebre o si presenta síntomas respiratorios.	Autoaislamiento. No salga de su casa. Evite que otras personas ingresen en su residencia. Desinfecte las superficies con regularidad. Controle aquellos síntomas que pueden requerir hospitalización.***
¿DURANTE CUÁNTO TIEMPO?	Hasta que finalice la pandemia	Hasta 14 días posteriores a la exposición	No menos de 10 días desde la aparición de síntomas Y 72 horas después de que desaparezca la fiebre Y haya una mejora en los síntomas respiratorios

DEFINICIONES:

***Síntomas del COVID-19:** Fiebre o temperatura no termometrada de reciente aparición o que empeora mayor o igual a los 100.0 °F (37.7 °C) Y tos, dificultad para respirar o dolor de garganta

****Contacto cercano prolongado:** a) Estar a una distancia que no supera aproximadamente los 6 pies (1.80 m) de una persona que tiene el COVID-19 durante más de algunos minutos; el contacto cercano puede producirse mientras cuida, vive, visita o comparte una sala de espera o una habitación en un centro de atención médica con una persona que tiene el COVID-19; **O** b) estar en contacto directo con secreciones infecciosas de una persona que tiene el COVID-19 (p. ej., la persona infectada por el virus le tose encima)

*****Síntomas que sugieren que usted ha empeorado por causa del COVID-19 (en ese caso, llame a su médico o acuda al servicio de urgencias:** Dificultad para respirar incluso si usted está en reposo, dolor de pecho, fiebre alta que persiste incluso después de tomar medicamentos para bajar la fiebre, confusión, mareos o incapacidad para comer o beber

Distanciamiento social: El distanciamiento social es un esfuerzo consciente para mantener distancia entre uno mismo y las demás personas como una manera de reducir la propagación de la enfermedad. Esto significa no asistir a reuniones en espacios públicos, bares, restaurantes y otros eventos, incluso si usted no tiene síntomas. Manténgase a una distancia de por lo menos 6 pies (1.80 m) de las demás personas con la mayor frecuencia posible. Tome precauciones si no puede mantener esa distancia, por ejemplo, use un desinfectante de manos que contenga alcohol o lávese las manos inmediatamente después del contacto. Considere la posibilidad de recibir o entregar artículos esenciales desde la acera de su casa.

Autocontrol: La persona debe controlar y verificar si presenta los síntomas del COVID-19. Para ello, debe tomarse la temperatura dos veces al día y debe permanecer alerta si tiene tos o dificultad para respirar. Si se siente afiebrada o tiene fiebre termometrada, tos o dificultad para respirar durante el período de autocontrol, se debe aislar. Además, debe restringir el contacto con otras personas y buscar ayuda por teléfono a un proveedor de atención médica para determinar si es necesaria una evaluación médica.

Autocuarentena: Separa a las personas que han estado expuestas pero no tienen síntomas con el fin de verificar si manifiestan los síntomas. Una persona puede contagiarse antes de que comiencen los síntomas; por lo tanto, esta conducta es de suma importancia para evitar la propagación.

Autoaislamiento: Separa a las personas con síntomas del COVID-19, independientemente de que hayan recibido o no un resultado positivo. En ese caso, la persona debe quedarse en su casa y mantenerse alejada de otras personas con las que comparte la residencia para evitar la propagación del virus.

Nota: La orientación para la evaluación se basa en datos limitados y está sujeta a cambios a medida que haya más información disponible.