



Southeastern Idaho Public Health

For Immediate Release
October 15, 2020

Contact: Tracy McCulloch
208-239-5250

Manteniendo su Comunidad Segura: Cuando y Como hacer Cuarentena

“Necesito hacer cuarentena?” Es una pregunta que los empleados de la línea directa de COVID-19 en Southeastern Idaho Public Health están contestando cientos de veces al día. Aunque la respuesta cambia de llamada a llamada y de persona a persona, casi todos empiezan con un “depende.”

Antes de entrar a “cuando y quien” necesita hacer cuarentena, comencemos con él “porque.” Hacer cuarentena ayuda prevenir el despliegue de la enfermedad que puede ocurrir antes de que la persona sepa de que está enfermo o que están infectados con el virus sin sentir síntomas. La meta es prevenir que involuntariamente despliegue el virus a otros separándose por suficiente tiempo para determinar si es que está infectado y demuestra síntomas. Personas en cuarentena deben de quedarse en casa, separarse de otros y monitorear su salud, y seguir instrucciones de su oficina local del departamento de salud.

¿Cuándo necesita hacer cuarentena? Después de que haya tenido contacto cercano con alguien que tiene COVID-19. Esto es lo que cuenta como tener contacto cercano:

- Usted estuvo dentro de 6 pies de alguien quien tiene COVID-19 por un total de 15 minutos o mas
- Usted provee cuidado en casa de alguien que está enfermo de COVID-19
- Usted tuvo contacto físico con la persona (los abraso o beso)
- Usted compartió utensilios de comer y tomar
- Ellos estornudaron, tosieron, o de alguna manera le cayeron gotas respiratorias

¿Quién necesita hacer cuarentena? Personas quien han estado en contacto cercano con alguien quien tiene COVID-19 – excluyendo a personas que tuvieron COVID-19 entre los últimos 3 meses. Personas quien han probado positivos para el COVID-19 no necesitan hacer cuarentena o hacerse la prueba hasta 3 meses con tal y que no empiezan a mostrar síntomas de nuevo. Personas quien muestren síntomas otra vez después de 3 meses de su primer brote de COVID-19 pueden necesitar hacerse la prueba de nuevo si no hay otra causa identificada por sus síntomas.

Si usted ha sido expuesto a alguien con COVID-19 estos son los pasos que puede tomar.

- Quédese en casa por 14 días después de su último contacto con la persona quien tiene el COVID-19. Usted debe evitar salir de su casa y limitar interacciones con otros especialmente personas que están en un riesgo más alto de enfermarse severamente del COVID-19.

- Monitoree su salud y sea atento a síntomas como fiebre, tos, falta de aliento, fatiga, dolores corporales, dolor de cabeza, pérdida nueva de sabor u olfato, dolor de garganta, congestión o escurrimiento de nariz, náusea o vómito y diarrea.
- Conteste la llamada de los rastreadores de contactos de Idaho Public Health.
- Practique buena higiene
- Use un cubre bocas si debe estar alrededor de otros

Aunque pruebe negativo para el COVID-19 o se sienta saludable, usted debe quedarse en casa (cuarentena) porque los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de ser expuestos al virus.

Para más información de cuando hacer cuarentena, visite a [cdc.gov](https://www.cdc.gov).

Como siempre, nuestro centro de atención está listo para contestar preguntas de nuestra comunidad y está abierto de lunes-viernes 9:00 a.m. a 4:30 p.m. Usted puede contactarnos a nuestra línea directa al (208) 234-5875.

Para información específica al Sureste de Idaho sobre el novedoso coronavirus, por favor visite <https://siphidaho.org/coronavirus.php>.

Para información específica de Idaho sobre el novedoso coronavirus, por favor visite <https://coronavirus.idaho.gov/>.

Acompáñenos lunes-viernes a las 11 am para Facebook Live a <https://facebook.com/siphidaho>.