

# ¿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?	<p><b>Todas las personas.</b> Sin síntomas pero con posible contacto casual (reuniones, clases, etc.) con alguna persona cuya prueba haya determinado que está infectada por el COVID-19</p>	<p><b>Exposición.</b> Sin síntomas pero con contacto cercano** con alguna persona cuya prueba haya determinado que está infectada por el COVID-19</p>	<p><b>Síntomas.</b> Tiene síntomas* del COVID-19 (independientemente de la exposición o del resultado de la prueba)</p>
¿QUÉ HACER?	<p><b>Distanciamiento social.</b> 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). <b>Autocontrol.</b> Verifique si tiene fiebre o si presenta síntomas respiratorios.</p>	<p><b>Autocuarentena.</b> Quédese en su casa y restrinja las interacciones con otras personas. <b>Autocontrol.</b> Verifique si tiene fiebre o si presenta síntomas respiratorios.</p>	<p><b>Autoaislamiento.</b> 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.***</p>
¿DURANTE CUÁNTO TIEMPO?	<p>Hasta que finalice la pandemia</p>	<p>Hasta 14 días posteriores a la exposición</p>	<p>No menos de 10 días desde la aparición de los síntomas <b>Y</b> por lo menos 24 horas después de que desaparezca la fiebre sin tomar medicamentos para bajar la fiebre <b>Y</b> haya una mejora en los síntomas</p>

## DEFINICIONES:

### \*Síntomas del COVID-19:

Pueden ser de leves a graves y pueden incluir fiebre ( $\geq 100$  °F o 37.7 °C) o escalofríos, dificultad para respirar o falta de aire, fatiga, dolor muscular o corporal, dolor de cabeza, nueva pérdida del gusto o el olfato, dolor de garganta, congestión o rinorrea, náuseas, vómitos o diarrea

**\*\*Contacto cercano:** estar a 6 pies de una persona infectada por un total acumulado de 15 minutos o más durante un período de 24 horas a partir de 2 días antes del inicio de la enfermedad (o, para pacientes asintomáticos, 2 días antes de la colección de la muestra de prueba) hasta el momento en que el paciente está aislado

**\*\*\*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 contagiar 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.