

Qué hacer si estuvo en contacto cercano con alguien que ha sido diagnosticado con COVID-19

Esta información es para personas que estuvieron en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19. Contacto cercano significa estar a menos de seis pies o dos metros de distancia durante 15 minutos o más mientras la persona estaba en su etapa contagiosa, que comienza dos días antes de la aparición de algún síntoma (o, para personas que no hayan tenido síntomas, dos días antes de la fecha en que se hicieron la prueba) y continúa hasta que se hayan [recuperado](#). Contacto cercano no significa estar a menos de seis pies o dos metros de distancia en el mismo espacio interior durante menos de 15 minutos, caminar cerca o estar en la misma habitación brevemente. Trabajadores de la salud: consulten [“COVID-19: Qué hacer si usted es un trabajador de la salud”](#).

Ejemplos de contactos cercanos	Ejemplos de NO contactos cercanos
Usted vive en la misma casa	Usted fue su cajero en la tienda de comestibles
Ustedes son parejas íntimas	Usted es el farmacéutico que le entregó a la persona su medicación
Usted viajó en el mismo vehículo cuando la persona estaba en su etapa contagiosa	Usted estuvo adelante de la persona en la fila de una tienda

Hacer cuarentena en casa y observar los síntomas durante 14 días:

- El día 0 es el último día en que usted estuvo en contacto con la persona.
- Preste atención a la aparición de síntomas, aunque sean leves, de tos, falta de aire o dificultad para respirar, fiebre, escalofríos, temblor repetido con escalofríos, fatiga, dolor muscular o dolores corporales, dolor de cabeza, garganta irritada, pérdida reciente del gusto o el olfato, congestión o goteo nasal, náuseas o vómitos, o diarrea.
- No salga de la casa, excepto para obtener atención médica. [Use una mascarilla de tela](#) si necesita salir de la casa.
- Llame antes de visitar al prestador de atención médica o departamento de emergencia.
- Si es posible, quédese en una habitación específica de su casa y use un baño separado.
- Manténgase a una distancia de al menos seis pies o dos metros del resto de las personas de la casa en todo momento. Use una mascarilla de tela si está en una habitación con otras personas, a menos que tenga dificultades para respirar. No comparta artículos del hogar.
- Permanezca en contacto con los demás: use la tecnología para comunicarse con amigos y familiares.

Si una vez transcurridos 14 días sigue sin presentar síntomas, puede finalizar su cuarentena. Su empleador no debe requerir un resultado negativo a la prueba de COVID-19 ni una carta del Departamento de Salud para que usted regrese al trabajo. El Departamento de Salud no proporciona cartas que indiquen que usted puede regresar al trabajo.

Limpieza y lavado diario:

- Lave y desinfecte las superficies de su casa. Si permanece en una habitación separada y usa un baño separado, límpielos usted mismo. Consiga alguien que limpie las otras áreas de la casa.
- Lave minuciosamente los artículos del hogar, como utensilios, después de usarlos.
- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, use desinfectante para manos a base de alcohol.

Si en algún momento desarrolla síntomas:

- Póngase en contacto telefónico con su prestador de atención médica para averiguar si necesita ser evaluado. Infórmele que usted está haciendo cuarentena en su casa por posible contagio con el nuevo coronavirus debido a que ha estado en contacto cercano con alguien que tiene diagnóstico de COVID-19.
- Si sufre una emergencia médica, llame al 9-1-1 o acuda al hospital.
- Si no tiene un prestador de salud, llame al 2-1-1 para que lo comuniquen con una clínica de su zona.
- Las personas con enfermedad leve pueden tratar sus síntomas en su casa: deben descansar mucho, beber muchos fluidos y tomar medicamentos para reducir la fiebre, si es necesario.

Cuándo buscar atención médica de inmediato:

Si tiene dificultades para respirar, dolor de pecho, confusión o cambios en el color de sus labios, encías, cara, alrededor de los ojos o uñas, busque atención médica de inmediato. Cuando llame para pedir atención médica, infórmele al prestador o al operador del 9-1-1 que usted está cumpliendo una cuarentena en su casa por haber estado en contacto cercano con una persona con COVID-19.

Diferencia entre aislamiento y cuarentena

	Auto-aislamiento	Auto-cuarentena
¿Para quiénes?	Personas con síntomas de COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> • Para personas con COVID-19 que no están tan enfermas como para ser hospitalizadas, o bien • Para personas que están esperando los resultados de la prueba 	Personas sin síntomas de COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> • Contactos cercanos de personas con COVID-19
¿Durante cuánto tiempo?	Hasta la recuperación, que es cuando se cumplan todas estas tres condiciones (a menos que su prestador médico le dé instrucciones diferentes): <ol style="list-style-type: none"> 1. Hayan transcurrido 24 horas sin fiebre sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre, y además 2. Hayan mejorado otros síntomas, y además 3. Hayan transcurrido al menos 10 días a partir de la aparición de sus primeros síntomas. O bien, si cuando le realizaron la prueba no tenía síntomas, recuperación es cuando hayan transcurrido 10 días desde la fecha de su primera prueba positiva y que usted haya seguido sin presentar síntomas.	Durante 14 días a partir de la última fecha de posible exposición. El día de la exposición es el día 0. Si no ha tenido ningún síntoma, usted tiene la opción de hacerse una prueba durante su período de cuarentena. El día 7 o después, usted puede hacerse una prueba a través de su prestador o en un sitio de pruebas provisorio. Permanezca en cuarentena hasta tener los resultados. Si los resultados son negativos, y usted sigue sin presentar síntomas, puede discontinuar la cuarentena. Cuando sus resultados estén listos, recibirá un llamado del Departamento de Salud, generalmente en un plazo de 2 a 4 días, si no antes. También recibirá una carta por correo, dentro de un plazo de 7 días de haberse realizado la prueba.
¿Qué significa?	Quedarse en casa 24/7 en una habitación separada de la casa, usar un baño separado, y evitar el contacto con los demás. Debe usar una mascarilla si está en una habitación con otras personas, a menos que tenga dificultades para respirar.	Quedarse en casa 24/7, monitorear los síntomas y practicar el distanciamiento social. Si es posible, usar una habitación y un baño separados. Si empieza a presentar síntomas, sus contactos cercanos también deben cumplir la auto-cuarentena.

Hay más información disponible en nuestro sitio web: www.healthvermont.gov/COVID-19

What to do if you are a close contact of someone who is diagnosed with COVID-19

This information is for people who were in close contact with someone who has COVID-19. Close contact means being closer than six feet or two meters apart for 15 minutes or more while the person was infectious, which starts two days before any symptoms began (or for people without any symptoms, two days before the day they got tested) and continues until they are [recovered](#). Close contact does not mean being more than six feet or two meters away in the same indoor environment for less than 15 minutes, walking by, or briefly being in the same room. Health care workers: please see [“COVID-19: What to do if you are a health care worker”](#).

Examples of close contacts	Examples of NOT close contacts
You live in the same home	You were their cashier at the grocery store
You are intimate partners	You are a pharmacist who gave the person medication
You rode in the same car while the person was infectious	You were in front of the person in line at the store

Quarantine at home and watch for symptoms for 14 days:

- Day 0 is the day you were last in contact with the person.
- Watch for symptoms, even if mild, of cough, shortness of breath or difficulty breathing, fever, chills, repeated shaking with chills, fatigue, muscle pain or body aches, headache, sore throat, new loss of taste or smell, congestion or runny nose, nausea or vomiting, or diarrhea.
- Don't leave home, except to get medical care. [Wear a cloth mask](#) if you need to leave home.
- Call ahead before visiting a health care provider or emergency department.
- If possible, stay in a specific room in your home and use a separate bathroom.
- Stay at least six feet or two meters away from others in your home at all times. Wear a cloth mask if you're in any room with other people, unless you have trouble breathing. Don't share household items.
- Stay connected with others – use technology to communicate with friends and family.

If after 14 days you still don't have symptoms, you may end your quarantine. Neither a negative test for COVID-19 nor a letter from the Health Department should be required from your employer to return to work. The Health Department does not provide letters indicating that you can return to work.

Daily cleaning and washing:

- Clean and disinfect surfaces in your home. If you are staying in a separate room and using a separate bathroom, clean them yourself. Have someone else clean the other areas of the home.
- Thoroughly wash household items, like utensils, after using.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. Use alcohol-based hand sanitizer if soap and water aren't available.

If at any point you develop symptoms:

- Contact your health care provider by phone to find out if you should be evaluated. Let them know you are quarantining at home for novel coronavirus because you are a close contact of someone who is diagnosed with COVID-19.
- If you're having a medical emergency, call 9-1-1 or go to the hospital.
- If you don't have a provider, call 2-1-1 to be connected to a clinic in your area.
- People with mild illness can treat their symptoms at home: get plenty of rest, drink plenty of fluids, and take fever-reducing medication if needed.

When to get medical care immediately:

If you have trouble breathing, chest pain, confusion, or changes in color on your lips, gums, face, around the eyes, or nails, seek medical care immediately. When you call for medical care, tell the provider or 9-1-1 that you are quarantining at home because you are a close contact of someone with COVID-19.

Difference between isolation and quarantine

	Self-isolation	Self-quarantine
For whom?	People with symptoms of COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> • For people with COVID-19 who aren't sick enough to be hospitalized, or • For people who are waiting for test results 	People with no symptoms of COVID19 <ul style="list-style-type: none"> • Close contacts of people with COVID19
For how long?	Until recovery, which is when all three have happened (unless you get different instructions from your medical provider): <ol style="list-style-type: none"> 4. It's been 24 hours of no fever without the use of fever-reducing medication, and 5. Other symptoms have improved, and 6. At least 10 days have passed since your symptoms first appeared. Or if you didn't have symptoms when you were tested, recovery is when 10 days have passed since the date of your first positive test and you continued to have no symptoms.	For 14 days since the last date of possible exposure. The day of the exposure is Day 0. You have the option of getting tested during your quarantine period if you have not had any symptoms. On or after day 7, you can get a test through your provider or a pop-up testing site. Remain in quarantine until you get your results. If the results are negative, and you still don't have any symptoms, you can discontinue quarantine. You will get a call from the Health Department when your results are ready, which is usually within 2-4 days, if not sooner. You will also get a letter in the mail within 7 days of being tested.
What does it mean?	Staying home 24/7 in a separate room in the house, using a separate bathroom, avoiding contact with others. Wear a mask if you're in a room with other people, unless you have trouble breathing.	Staying home 24/7, monitoring for symptoms, and practicing social distancing. If possible, using a separate room and bathroom. If you become symptomatic, your close contacts should also self-quarantine.

More information is available on our website: www.healthvermont.gov/COVID-19