

COVID-19

AUTO CUARENTENA BÁSICA PARA EL PERSONAL DE CUIDADO INFANTIL



SOY UN CONTACTO CERCANO, ¿QUÉ SIGNIFICA?

UN CONTACTO CERCANO ES ALGUIEN QUIEN:

- Está dentro de 6 pies (2 metros) de una persona que tiene COVID-19, un total combinado de 15 minutos dentro de un periodo de 24 horas
- **Y/O** tosió sobre usted, fue besado por, o compartió utensilios de comida o bebida con una persona que tiene COVID-19

PÓNGASE EN CUARENTENA DESPUÉS DE ESTAR CON UN CONTACTO CERCANO

CADA DIRECTOR DE CUIDADO INFANTIL DEBERÁ ESCOGER UNA DE LOS SIGUIENTES:

- Cuarentena de 14 días (la opción **más segura**)
- Cuarentena de 10 días
- Cuarentena de 7 días (con una prueba negativa de COVID-19 **no antes** del 5to día)



NO NECESITA PONERSE EN CUARENTENA O HACERSE UNA PRUEBA SI HA SIDO COMPLETAMENTE VACUNADO CONTRA EL COVID-19, A MENOS QUE DESARROLLE SÍNTOMAS

¿QUÉ DEBO HACER DURANTE LA CUARENTENA?

- Hágase la prueba de COVID-19 **no antes** del 5to día después del último contacto si usted no está completamente vacunado
- Quédese en casa **a menos que** necesite buscar atención médica
- Este atento a síntomas de COVID-19 por 14 días **incluso si** usted sigue un periodo corto de cuarentena o está completamente vacunado
- Si fue expuesto al COVID-19 en la **guardería** y vive con otros, ellos aún pueden asistir a la escuela, el trabajo, y otras actividades siempre y cuando usted **no** desarrolle síntomas
- Si usted desarrolla síntomas, hágase la prueba lo mas antes posible y **aíslese** de los que viven con usted
- Si su prueba da **positivo**, las personas con quien vive deben iniciar la cuarentena



¿CUÁNDO PUEDO REGRESAR A TRABAJAR?

USTED PUEDE REGRESAR A TRABAJAR CUANDO:

- Ha **completado** su cuarentena y ha estado libre de síntomas

SI DESARROLLA SÍNTOMAS

- 10 días desde que iniciaron los síntomas,
- **Y** 24 horas sin fiebre (**sin** medicamentos para reducir la fiebre),
- **Y** los síntomas han mejorado,
- **Y** su proveedor de cuidado médico le da una nota por escrito declarando que puede regresar de manera segura.

O, SI NO DESARROLLA SÍNTOMAS

- 10 días después de una prueba positiva,
- **Y** su proveedor de cuidado médico le da una nota por escrito declarando que puede regresar de manera segura.



¿CÓMO PUEDO MANTENER SEGUROS A MI FAMILIA Y A MÍ?

LAS MEJORES MANERAS DE PROTEGER A MI FAMILIA Y A MÍ SON:

- Vacunarse contra el COVID-19 cuando esté disponible
- Practique el distanciamiento físico (6 pies/2 metros) cuando este fuera de casa
- Evite aglomeraciones en **espacios interiores** (adentro) con mala ventilación
- Use una mascarilla **bien ajustada** que cubra su boca y nariz
- Lave sus manos con jabón y agua por **20 segundos** O use desinfectante de manos (de 60% o más de alcohol) y deje secar al aire libre.



ENCUENTRE SITIOS DE PRUEBA DE COVID-19 GRATUITOS (escanee el código QR)

ENCUENTRE CITAS DE VACUNACIÓN CONTRA EL COVID-19 (escanee el código QR)

