



Guía de cuarentena

Actualizada: 7 de diciembre de 2020

Cuarentena

Por lo general, los síntomas de COVID-19 aparecen entre 2 días y 2 semanas después de la exposición. Pero muchas personas que contraen este coronavirus, llamado SARS-CoV-2, no presentan ningún síntoma. Las personas expuestas deben ponerse en cuarentena durante 14 días para tener tiempo de confirmar que no la tienen o que no pueden contagiar a otras personas.

Salud Pública del Condado de Marin recomienda la prueba de COVID-19 entre 5 y 7 días después del último contacto con una persona que tiene COVID-19. Sin embargo, las personas puestas en cuarentena no pueden regresar a la escuela incluso si dan negativo en la prueba de COVID-19. Deben completar su cuarentena.

¿Cómo pongo en cuarentena a mi hijo o hijos si han estado expuestos al COVID-19, ya sea porque han sido identificados como un contacto cercano o como miembros de una cohorte?

Un contacto cercano es alguien que estuvo a 6 pies de una persona infectada por un total 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 dar positivo por COVID -19).

- Su hijo (s) deben quedarse en casa a menos que deban ir a una cita médica esencial o una emergencia.
- Todos en el hogar deben incrementar las acciones preventivas. (Enlace: [preventive actions](#))
- No permita que ninguna visitante entre en su casa.
- Supervise la salud de su hijo (s) desde el último día en que tuvieron contacto con la persona con COVID-19 positivo y continúe durante 10 días.
 - Si desarrollan algún síntoma de COVID-19, comuníquese con su proveedor de atención médica para programar una prueba de COVID-19. (Enlace: [any COVID-19 symptoms](#))
 - Debe intentar separar a los niños expuestos de otros miembros del hogar.
 - Trate de mantenerse a 6 pies de distancia del niño / niños, si es posible y si es seguro. (Enlace: [stay 6 feet away](#))
 - Los padres o tutores deben identificar un cuidador principal para el / los niños expuestos. Si su hijo o hijos se infectan con COVID-19, siga las directrices de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y comience la cuarentena mientras brinda atención a su hijo o hijos enfermos. (Enlace: [guidance](#))
- Asegúrese de que los espacios compartidos tengan un mayor flujo de aire (por ejemplo, ventanas abiertas).
- Los niños expuestos deben utilizar un dormitorio y un baño separados, si es posible. Los niños expuestos deben cubrirse la cara y maximizar el distanciamiento físico.
- Los niños expuestos no deben compartir utensilios, platos, tazas o vasos, ropa de cama, toallas y otros artículos personales.
- Lávese las manos con frecuencia. Todos los miembros del hogar deben evitar tocarse la cara, especialmente los ojos, con las manos sin lavar.
- Los miembros del hogar deben limpiar a diario todas las superficies de alto contacto, como mostradores, mesas, pomos de puertas, baños, teléfonos y teclados.

Cierres de cohortes

¿Los hermanos u otros miembros del hogar deben quedarse en casa si la cohorte de mi hijo cierra?

- Si puede poner en cuarentena al niño o niños expuestos y separarlos de otros hermanos o miembros del hogar, los hermanos no expuestos y otros miembros del hogar pueden regresar a la escuela.
 - Si comparten un dormitorio, los hermanos u otros miembros del hogar deben quedarse en casa hasta que se complete el período de cuarentena (10 días)
- Programe la prueba de COVID-19 para los niños expuestos de 5 a 7 días después del último contacto con el caso positivo o antes si desarrollan algún síntoma de COVID-19. (Enlace: [any COVID-19 symptoms](#))
- Si el niño o niños expuestos desarrolla algún síntoma de COVID-19 mientras está en cuarentena, comuníquese con la escuela de inmediato. Los hermanos y los miembros del hogar deben quedarse en casa (o serán enviados a casa) hasta que se confirme una prueba de COVID-19 negativa. (Enlace: [any COVID-19 symptoms](#))