



AYUDANDO A LEXINGTON A APRENDER SOBRE EL
COVID-19
 (Nuevo Coronavirus)
 Para obtener más información, visítenos en www.lfchd.org o envíe sus preguntas por correo electrónico a COVID19@lfchd.org
CONTACTE EL CENTRO DE LLAMADAS COVID-19 POR EL 859-899-2222
ABIERTO DIARIAMENTE DE 8 AM- 5 PM



COVID-19 Guía sobre el contacto cercano y la cuarentena voluntaria

Gracias por ayudar a frenar la propagación del COVID-19 en Lexington. Si usted ha tenido contacto cercano con alguien que dio positivo en la prueba del virus que causa COVID-19, es posible que usted haya estado expuesto al virus.

¿Quién es un "contacto cercano"?

Un contacto cercano es alguien que vive en una casa con una persona con una infección confirmada o probable de COVID-19, o es alguien que pasó 15 minutos o más a 6 pies de una persona contagiosa, con o sin máscara. Las personas con COVID-19 ("casos") se consideran infecciosas desde dos días antes a que comiencen a tener los síntomas o dos días antes de la prueba del COVID-19, lo que ocurra primero.

Empieza 2 días antes del comienzo de presentar los síntomas del caso. O antes de la prueba del COVID-19

Durante 15 minutos
O más

Dentro de
6 pies



Si usted es un contacto cercano de alguien con COVID-19, usted tiene un mayor riesgo de desarrollar una infección por COVID-19, lo que podría ocurrir en cualquier momento dentro de los 14 días posteriores a su última exposición.

Los contactos cercanos deben permanecer en cuarentena durante 14 días a partir de la última fecha de exposición a un caso positivo de COVID-19.

Los contactos deben realizar las siguientes acciones durante su período de cuarentena:

Limite su contacto con otras personas y practique una buena higiene

- 1) Cuarentena voluntaria: quédese en casa, no vaya al trabajo, la escuela u otros lugares públicos durante al menos 14 días desde la última fecha de exposición. Si alguien en su hogar resulta positivo con COVID-19, intente separarse físicamente en su hogar utilizando un dormitorio y baño separado, y evitando el uso de la cocina. Si no puede aislarse físicamente de ese miembro del hogar, su última fecha de exposición es el día en que el Departamento de Salud libera a esa persona del aislamiento.

- 2) En la medida de lo posible, siga las pautas de distanciamiento físico y manténgase al menos a 6 pies de distancia de otras personas en su hogar. Esto es particularmente importante si alguien en su hogar tiene alto riesgo de contraer una enfermedad grave: adultos mayores de 65 años, personas con enfermedades crónicas y personas con sistemas inmunitarios debilitados.
- 3) Use una máscara o cubierta facial que cubra la nariz y la boca cuando no pueda mantener 6 pies de distancia física entre las personas de su hogar.
- 4) Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos o lávese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol.
- 5) Evite compartir artículos personales con otras personas de su hogar, como los platos, las toallas y la ropa de cama.
- 6) Limpie todas las superficies que se tocan con frecuencia, como mostradores, mesas y pomos de puertas.
- 7) Use aerosoles o toallitas limpiadoras domésticas regulares siguiendo las instrucciones de la etiqueta.
- 8) Posponga todas las citas médicas que no sean esenciales. Si tiene una cita médica crítica que no se puede realizar virtualmente, llame al proveedor de atención médica con anticipación y dígame que ha estado expuesto a una persona que se confirmó que tiene COVID-19.

Supervítese usted mismo para detectar síntomas

- 1) Durante su período de cuarentena, esté atento a síntomas de fiebre, tos, dolores musculares, dolor de garganta, cambios en el gusto o el olfato o dificultad para respirar. Si desarrolla algún síntoma nuevo de COVID-19, considere comunicarse con su proveedor de atención médica y hacerse la prueba de COVID-19. Algunas opciones para realizar pruebas en Lexington se pueden encontrar en <https://www.lexingtonky.gov/COVID-19/Drive-Thru-Testing>. Sin embargo, debe continuar en cuarentena durante el período completo de 14 días aún si el resultado de su prueba es negativo.
- 2) Si los síntomas requieren atención médica, **LLAME ANTES DE VISITAR LA OFICINA DEL PROVEEDOR MÉDICO O EL DEPARTAMENTO DE EMERGENCIAS** para notificarles que usted es un contacto cercano de un caso de COVID-19. **Para emergencias médicas, llame al 911 y notifique al personal de despacho que ha estado expuesto al COVID-19.**
- 3) Considere hacerse la prueba de COVID-19 al final del período de cuarentena de 14 días, incluso si no desarrolló ningún síntoma de enfermedad durante ese tiempo. El período de incubación de COVID-19 es de 2 a 14 días, por lo que una prueba negativa

de COVID-19 antes del final de los 14 días puede no ser indicativa de que no desarrollará la enfermedad más adelante en el período de cuarentena.

4) Si tiene preguntas generales sobre el COVID-19, llame a la línea de información del Departamento de Salud: 859-899-2222.
