



Wyoming  
Department  
of Health

## ¿Qué debe hacer si se expone a una persona con COVID-19?

Si estuvo expuesto a una persona con COVID-19, siga las recomendaciones a continuación para monitorear su salud y ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad a otras personas si se enferma. Es posible que no se comuniquen con usted representantes de salud pública. Siga estas pautas, a menos que un representante de salud pública le indique personalmente lo contrario.

### ¿Cómo sé si estuve expuesto?

Para infectarse, es probable que deba estar en contacto directo con una persona con COVID-19 cuando tiene síntomas, o durante los dos días anteriores a que desarrollen síntomas.

El contacto cercano incluye:

- Vivir en la misma casa con una persona con COVID-19.
- Cuidar de una persona con COVID-19.
- Estar a menos de 6 pies de una persona con COVID-19 durante 15 minutos o más.
- Estar en contacto directo con gotas de respiración de una persona con COVID-19 (p. ej., que le tosan o estornuden encima, que lo besen, compartir utensilios).
- Se lo considera contacto cercano aunque haya usado mascarilla, excepto en entornos de atención de la salud y escolares de kínder a 12° grado.

### ¿Qué debo hacer si tuve contacto cercano con una persona con COVID-19?

Es posible que no se comunique con usted un representante de salud pública. Debe realizar cuarentena durante 14 días después de su última exposición. Hacer cuarentena significa quedarse en su casa y no tener contacto con otras personas, excepto si necesita atención médica. No salga para ir a estudiar o trabajar. Evite las actividades y los espacios públicos, así como las aglomeraciones de personas. De ser posible, sepárese de otras personas en su casa, es decir, duerma en una habitación separada y mantenga una distancia de 6 pies. Si se enferma, separarse de otras personas en su casa puede evitar que otros se contagien. Mientras está en cuarentena, puede pasar tiempo en su propiedad o hacer ejercicio al aire libre, siempre que mantenga la distancia con otras personas durante el ejercicio y evita usar instalaciones públicas, como bebederos y baños.

Para más información sobre cuándo iniciar y finalizar la cuarentena, consulte <https://health.wyo.gov/wp-content/uploads/2020/11/When-to-start-and-end-quarantine-COVID10-11520.pdf>

Debe controlarse por síntomas de COVID-19 durante 14 días después del último día en el que estuvo en contacto cercano con la persona con COVID-19. Los síntomas de COVID-19 incluyen fiebre (o signos de fiebre, como escalofríos), tos, falta de aire o dificultad para respirar, cansancio, dolor muscular o corporal, dolor de cabeza, dolor de garganta, pérdida nueva del gusto o del olfato, congestión o secreción nasal, náuseas o vómitos, y diarrea.

Llame a su proveedor de servicios de salud e infórmele que estuvo expuesto a una persona con COVID-19 para que le realicen la prueba. El Departamento de Salud de Wyoming recomienda que se realice la prueba de los contactos cercanos dos veces durante el período de cuarentena. El momento ideal para la primera prueba es 5 días después de la exposición inicial y, si la prueba inicial es negativa, repetirla a los 11 o 12 días del período de cuarentena de 14 días.

Los CDC publicaron dos opciones para reducir el período de cuarentena. Estas opciones son:

- Finalizar la cuarentena **después de** 10 días si se controló a diario y no tuvo **ningún** síntoma. En este caso, las personas que cumplen con este criterio podrían retomar sus actividades habituales a partir del día 11 después de la exposición.
- Finalizar la cuarentena **después de** 7 días si se controló a diario y no tuvo **ningún** síntoma **Y** tuvo una prueba PCR negativa tomada el día 5 o después. **Bajo ninguna circunstancia puede interrumpirse la cuarentena antes de los 7 días completos desde la exposición.** En este caso, las personas que cumplen con este criterio podrían retomar sus actividades habituales a partir del día 8 después de la exposición.

Si decide elegir una de las opciones anteriores para acortar el período de cuarentena, debe seguir controlando los síntomas los 14 días completos. El WDH recomienda que siga tomando medidas para protegerse y proteger a otros, como evitar las aglomeraciones, distanciamiento social, uso correcto y regular de mascarilla, e higiene de manos y cuando tose durante los 14 días completos.

Puede encontrar un mapa de lugares donde realizarse la prueba en el siguiente sitio web:

<https://wycovid.maps.arcgis.com/apps/webappviewer/index.html?id=6745ba15b815409eb7c7d391a38418f5>

El Departamento de Salud de Wyoming ofrece pruebas de COVID-19 gratuitas en el hogar a través de la compañía Vault Health. Estas pruebas están disponibles para los residentes de Wyoming sin costo y no es necesario tener seguro. El proceso de recolección de la muestra se realiza con la supervisión de un proveedor de servicios de salud de Vault a través de una visita de telesalud por video. Visite este sitio para obtener más información sobre esta opción y para solicitar un kit para prueba:

<https://health.wyo.gov/publichealth/infectious-disease-epidemiology-unit/disease/novel-coronavirus/covid-19-at-home-testing/>

Si el resultado de la prueba de COVID-19 es negativo con una prueba viral, es posible que no haya estado infectado al momento de recolección de la muestra. No obstante, esto no significa que no se enfermará. **Incluso si los resultados de la prueba son negativos, debe controlar los síntomas durante los 14 días completos porque la enfermedad puede demorar hasta 14 días en desarrollarse.**

¿Qué debería hacer si me enfermo?

Si presenta síntomas, incluso si son leves, es posible que tenga COVID-19. Debería aislarse de los demás, incluso de los que viven con usted o pasan tiempo en su casa. Quédese en su casa, excepto para obtener asistencia médica. No salga para ir a estudiar o trabajar. Evite las actividades y los espacios públicos, así como las aglomeraciones de personas. Llame a su proveedor de servicios de salud e infórmele que estuvo expuesto a una persona con COVID-19 para que le realicen la prueba.

Consulte el siguiente documento para saber cómo aislarse: <https://health.wyo.gov/wp-content/uploads/2020/11/When-to-start-and-end-isolation-COVID19-11520.pdf>

*Actualizado 04/12/2020*

Si tiene una emergencia médica y debe llamar al 911, informe al operador que podría haber estado expuesto a COVID-19. Si es posible, colóquese una mascarilla antes de que llegue el servicio médico de emergencia o inmediatamente después de que llegue.

¿Qué ocurre si mi trabajo implica proporcionar servicios públicos esenciales? ¿Puedo trabajar de todas maneras?

Es posible que algunas personas deban seguir trabajando mientras están en cuarentena, a fin de asegurar que los servicios públicos esenciales continúen. Algunos ejemplos comunes de estos servicios públicos incluyen atención de la salud, fuerzas policiales y servicios de emergencias (personal de respuesta de emergencia). El WDH utiliza este sitio web para definir los servicios públicos esenciales: <https://www.cisa.gov/critical-infrastructure-sectors>. Si cree que es posible que lo necesiten para brindar servicios públicos esenciales, comuníquese con su departamento de salud ocupacional o con el departamento de recursos humanos antes de regresar al trabajo mientras está en cuarentena. Si tiene preguntas, también puede enviar un correo electrónico a [wdh.covid19@wyo.gov](mailto:wdh.covid19@wyo.gov).

**Las personas en cuarentena que prestan servicios públicos esenciales solo pueden trabajar si no presentan síntomas.**

Si necesita trabajar mientras está en cuarentena, siga los siguientes pasos mientras trabaja para reducir el riesgo de propagación de COVID-19:

1. Tome su temperatura y controle usted mismo cualquier síntoma antes de cada turno.
2. Use una mascarilla en todo momento mientras esté en el lugar de trabajo.
3. Mantenga una distancia de 6 pies de los demás tanto como sea posible.
4. Si presenta algún síntoma, salga del trabajo inmediatamente.

¿Qué pasa si necesito una carta para el trabajo o la escuela para realizar cuarentena?

Es posible que no reciba un llamado de un representante de salud pública. Si fue notificado por una persona que dio positivo para COVID-19 y necesita una carta para realizar cuarentena, complete el formulario que se encuentra en el enlace a continuación para recibir una carta para realizar cuarentena

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScwUgtNZ1iFjZ9bhmm2LXAubkLQ31F5JXhHcJD4861SN9SmSw/viewform>

Puede retomar las actividades normales si no desarrolló síntomas y no tiene una prueba positiva 14 días después de su exposición o si decidió acortar su período de cuarentena con una de las dos opciones descritas más arriba.

---

Sus fechas de cuarentena:

Fecha del último contacto con caso

positivo de COVID-19: \_\_\_\_\_

Fecha de inicio de la cuarentena: \_\_\_\_\_

Fecha de finalización de la  
cuarentena: \_\_\_\_\_