

Si estuvo en **contacto estrecho** con una persona con COVID-19, el Departamento de Salud de Virginia (Virginia Department of Health, VDH) recomienda que se quede en casa, esté atento a los síntomas y siga todas las recomendaciones (p. ej., usar una mascarilla, cuidar la distancia y lavarse las manos con frecuencia) durante **14 días después de la última exposición**. Es posible que algunas personas no tengan que quedarse en casa después de haber estado expuestas (es decir, las personas completamente vacunadas o recuperadas recientemente). Si usted es un [trabajador de atención médica](#) o un [trabajador de infraestructuras críticas](#), hable con su empleador o el Departamento de Salud para recibir instrucciones específicas para su trabajo.

El contacto estrecho incluye lo siguiente:

Estar a una distancia de 2 metros de alguien que tiene COVID-19 durante un total de 15 minutos o más en un período de 24 horas.

Proporcionar cuidados en casa a alguien enfermo con COVID-19.

Tener contacto físico directo con alguien con COVID-19 (tocar, abrazar o besar).

Compartir utensilios para comer o beber con alguien que tiene COVID-19.

Que alguien que tiene COVID-19 estornude o tosa sobre usted.



El contacto estrecho no incluye lo siguiente:

Caminar por poco tiempo junto a una persona con COVID-19 o estar en la misma habitación que esta por poco tiempo. En general, esto no lo pone en mayor riesgo de exposición.

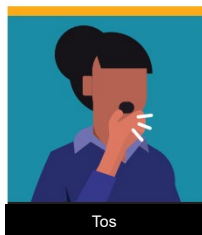
En entornos desde jardín de infantes hasta 12.º grado, un estudiante que estuvo dentro de una distancia de 1 a 2 metros de un estudiante infectado no se considera contacto estrecho siempre y cuando ambos estudiantes hayan usado mascarillas que calcen bien todo el tiempo.



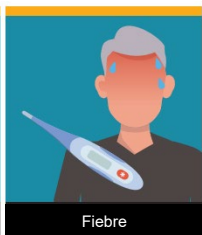
Quédese en casa y controle su salud



Controle su salud y conozca los [síntomas de la COVID-19](#), incluidos los siguientes:



Tos



Fiebre



Escalofríos



Dolor muscular



Falta de aire o dificultad para respirar*



Dolor de garganta



Pérdida reciente del gusto u olfato



SI TIENE MÁS PREGUNTAS SOBRE LA COVID-19,
LLAME AL 877-ASK-VDH3 (877-275-8343)
O VISITE [VDH.VIRGINIA.GOV/CORONAVIRUS](https://www.vdh.virginia.gov/coronavirus).
SI TIENE UNA EMERGENCIA MÉDICA, LLAME AL 9-1-1.

Conteste la llamada

- Si se lo identifica como contacto estrecho durante el rastreo de contactos, el Departamento de Salud local puede comunicarse con usted para brindarle más recomendaciones.



Hágase la prueba

- Comuníquese con su proveedor de atención médica para preguntarle sobre la prueba debido a su exposición. También puede encontrar los lugares en que se realiza la prueba en Virginia en vdh.virginia.gov/coronavirus/covid-19-testing-sites/.
- Aunque haya sido completamente vacunado contra la COVID-19, igual debe hacerse la prueba. Puede encontrar más información en vdh.virginia.gov/coronavirus/local-exposure/.



Quédese en casa y lejos de los demás (cuarentena)

- Quédese en casa y lejos de los demás.
- No vaya al trabajo, a la escuela ni a la universidad. No use el transporte público, taxis ni comparta viajes en un vehículo.
- Si debe salir o estar alrededor de otras personas, mantenga una distancia de 2 metros como mínimo entre usted y los demás, y use una mascarilla.
- El Departamento de Salud local puede ayudarle a garantizar que se satisfagan sus necesidades básicas (p. ej., comida o medicamentos).



Controle su salud durante 14 días

- Controle su temperatura con un termómetro dos veces al día (una vez en la mañana y una vez en la noche) y esté atento para ver si tiene fiebre.
- Esté atento a otros síntomas de la COVID-19, como tos, falta de aire, escalofríos, dolor muscular, dolor de garganta, o pérdida reciente del gusto u olfato.
- Puede descargar el Registro de control diario de síntomas disponible en el VDH para hacer un seguimiento de sus síntomas.



¿Cuánto tiempo debe quedarse en casa?

- Si es un contacto estrecho, debe quedarse en casa (cuarentena), estar atento a los síntomas y seguir todas las recomendaciones (p. ej., usar una mascarilla, cuidar la distancia, lavarse las manos con frecuencia) durante 14 días después de la última exposición. Existen opciones de cuarentena reducida si nunca presenta síntomas.
- Si está completamente vacunado o se recuperó recientemente de la COVID-19, podría no tener que quedarse en casa, pero debe continuar tomando precauciones y estar atento a los síntomas durante 14 días.
- Para obtener más información, visite vdh.virginia.gov/coronavirus/local-exposure/.

