

## ¿EXPUESTO AL COVID-19?

Si recientemente tuvo contacto cercano con una persona que un laboratorio ha confirmado que tiene COVID-19 o que fue diagnosticada con COVID-19 sin pruebas de laboratorio, **PÓNGASE EN AUTOCUARENTENA** y **MONITOREE SU SALUD** para detectar síntomas de COVID-19.

**AUTOCUARENTENA** significa quedarse en casa y separarse de otras personas y animales en su hogar. No vaya al trabajo, la escuela o zonas públicas. Si es posible, no tome transporte público, taxis o viajes compartidos. Si es posible, manténgase alejado de las personas que corren un mayor riesgo de enfermarse de gravedad con COVID-19.

**MONITOREAR SU SALUD** significa tomarse la temperatura con un termómetro dos veces al día, una vez por la mañana y otra por la noche. Esté pendiente de síntomas como tos, dificultad para respirar, fatiga, dolor de cabeza o dolor de garganta.

### **AQUELLOS QUE SON CONTACTOS CERCANOS DEBEN PONERSE EN AUTOCUARENTENA Y MONITOREAR SU SALUD DURANTE:**

-14 días desde el último contacto cercano con una persona enferma con COVID-19.

### **AQUELLOS CON EXPOSICIÓN CONTINUA (POR EJEMPLO, PERSONA CONTACTO EN EL HOGAR, PAREJA ÍNTIMA, CUIDADOR) DEBERÁN PONERSE EN AUTOCUARENTENA Y MONITOREAR SU SALUD DURANTE:**

- El tiempo total que la persona esté enferma, Y

- 14 días adicionales después de que finalice el período de autoaislamiento para cualquier persona enferma en el hogar.

## ¿CUÁNTO TIEMPO ME PONGO EN AUTOCUARENTENA?



**VDH** VIRGINIA  
DEPARTMENT  
OF HEALTH



**VIRGINIA'S  
HEALTH  
IS IN YOUR  
HANDS.**  
Do your part,  
stop the spread.