

Acuerdo de VDH – Cuarentena voluntaria para casos de enfermedad por coronavirus 2019
(COVID-19)

Date: _____ / _____ / _____

Person's Name: _____

Person's Street Address: _____

City: _____ State: _____ Zip: _____

Estimado _____ :

El Departamento de Salud de Virginia (VDH) considera que la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) es una enfermedad transmisible de amenaza para la salud pública, y está tomando medidas adicionales para prevenir la transmisión a otros en la comunidad. Debido a que usted puede haber estado expuesto al virus que causa el COVID-19, le recomendamos que se aparte del público para minimizar las posibilidades de que otros contraigan el COVID-19, en caso de que usted se enferme. Esto significa seguir restricciones específicas de viaje, trabajo y movimiento que limitarán su contacto con otras personas. Estos pasos son necesarios para asegurar que usted se mantenga en buen estado de salud y esté estrechamente conectado con el departamento de salud local para que cualquier cambio en su estado de salud pueda notarse lo más rápido posible.

El tiempo exacto que le toma a una persona enfermarse después de estar expuesta al virus puede ser de 2 a 14 días después de la exposición. Esto significa que usted está en riesgo de desarrollar síntomas de COVID-19 hasta el _____ / _____ / _____, 14 días después de su última posible exposición.

Por lo tanto, se le indica que siga las instrucciones a continuación desde ahora hasta _____ del _____ de _____ de 2020. Si presenta algún síntoma de COVID-19 (fiebre, tos o dificultad para respirar), es posible que deba ser evaluado por un médico o permanecer separado durante un período más prolongado. **Si desarrolla enfermedad, llame al Departamento de Salud de inmediato al 276-_____ - _____.**

Nos comunicaremos con usted con regularidad mientras esté bajo este acuerdo. La comunicación puede ser por llamadas telefónicas o por un método electrónico, como correo electrónico o mensaje de texto. Podremos responder sus preguntas y asegurarnos de que siga las instrucciones

proporcionadas en este acuerdo. Podemos ayudar diciéndole cuándo puede regresar sin riesgo a sus actividades normales.

Bajo este acuerdo, usted debe:

1. Quedarse en su casa (o en un entorno similar) determinado por las autoridades de salud pública y evitar todas las actividades públicas.

- Quéedese en casa. Evite todos los espacios públicos, actividades públicas y transporte público.
 - Se permite el teletrabajo desde el hogar (si lo aprueba su empleador) o el aprendizaje a distancia (si lo aprueba su escuela).
 - Puede salir de su casa para pasar tiempo en su jardín, patio u otro lugar de su propiedad, pero debe permanecer en su propiedad y no tener contacto cara a cara con nadie que no sea un miembro de su hogar.
 - Si vive en un complejo de apartamentos, debe permanecer en su propio apartamento. No vaya a áreas comunes en el edificio, incluyendo las máquinas expendedoras o las áreas de lavandería.
- Si hay otras personas en su hogar, intente minimizar el contacto.
- El departamento de salud local se asegurará de que se satisfagan sus necesidades esenciales (por ejemplo, alimentos y medicamentos).
- Un miembro de la familia o un amigo que no esté bajo un acuerdo similar también puede llevarle artículos a su puerta de enfrente, pero debe permanecer por lo menos a 6 pies de distancia de usted y no puede ingresar a la casa.
- No se permiten viajes de larga distancia en vuelos comerciales o en barco, pero pueden ocurrir si hay transporte no comercial y con la previa aprobación del distrito de salud.
- Si debe viajar o mudarse a otro distrito de salud en Virginia, notifique al departamento de salud local antes de mudarse. Se le indicará que use un vehículo privado en donde el contacto cercano con otras personas sea limitado. Si se vuelve sintomático durante el viaje, es posible que no pueda regresar por un período de tiempo. El personal de ese distrito de salud se comunicará con usted y hará un monitoreo de su salud mientras usted permanezca en el nuevo distrito de salud. Este acuerdo aún seguirá vigente.
- Si usted es un trabajador de infraestructura fundamental, tal como lo define [CISA](#), y debe continuar trabajando después de una exposición; discuta las prácticas y procedimientos con el departamento de salud local y su empleador. Si continua asintomático, considere lo siguiente:
 - Solo puede abandonar su hogar para viajar hacia y desde el trabajo y con fines médicos. No se harán ningunas otras excepciones. Siga todas las demás instrucciones en este acuerdo.

- Es fundamental seguir toda la orientación, especialmente durante 14 días después de la última exposición. Use una protección facial en todo momento y manténgase a 6 pies de distancia mientras esté en el lugar de trabajo. Limpie y desinfecte todas las zonas.
- Trabaje con su empleador para asegurar un monitoreo diario y regular de la temperatura y los síntomas antes de comenzar a trabajar o ingresar a sus instalaciones de trabajo.

2. Monitorear su salud tomando su temperatura dos veces al día y mantenerse alerta ante la aparición de fiebre, tos o dificultad para respirar.

- Mida su temperatura dos veces al día (una vez por la mañana y otra por la noche) y registre las temperaturas en la bitácora que le dieron o mediante la encuesta electrónica. Es bueno tomar la temperatura aproximadamente a la misma hora cada mañana y noche. No coma ni beba durante 30 minutos antes de tomar su temperatura y no tome medicamentos para bajar la fiebre.
- Monitoree otros síntomas diariamente. Puede registrar los resultados en la misma bitácora.
- El Departamento de Salud _____ se comunicará con usted según lo acordado para ver si ha desarrollado fiebre o cualquier otro síntoma compatible con COVID-19. Debe proporcionar un número de teléfono donde pueda ser localizado todos los días hasta el _____.

3. Si se enferma, quédese en casa y apártese de otras personas en su hogar.

- La mayoría de las personas desarrollarán síntomas leves a moderados, como fiebre y tos, que mejorarán sin ayuda médica.
- Los adultos mayores y las personas de cualquier edad con afecciones médicas subyacentes graves pueden estar en mayor riesgo de contraer una enfermedad más grave. Busque atención desde el inicio.
- Busque atención médica de inmediato si su enfermedad empeora (por ejemplo, dificultad para respirar o fiebre persistente después de usar medicamentos para reducir la fiebre). Llame al consultorio del médico y dígales que tiene o puede tener COVID-19.
- Obtenga atención médica de inmediato si tiene alguna emergencia médica. Llame al 911 y notifique a la operadora que usted tiene o puede tener COVID-19. Las señales de advertencia de emergencia de COVID-19 pueden incluir; dificultad para respirar, dolor persistente o presión en el pecho, nueva sensación de confusión o incapacidad para despertarse, o cara o labios azulados.

4. Practicar métodos de seguridad para que las personas a su alrededor no se enfermen.

- No sabemos exactamente cómo se propaga el virus que causa el COVID-19 entre las personas. Se cree que la propagación persona a persona de COVID-19 ocurre principalmente a través de gotitas respiratorias producidas cuando una persona infectada

tose o estornuda, de manera similar a cómo se propagan la gripe y otros virus respiratorios. Estas gotitas pueden caer en la boca o nariz de las personas cercanas o posiblemente ser inhaladas en los pulmones. No está claro si una persona puede contraer COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tiene el virus y luego tocarse la boca, nariz o posiblemente los ojos.

- Recuerde que puede estar apartado del público pero puede estar cerca de otros miembros de la familia u otras personas o contactos cercanos en su hogar. Es importante limitar las posibilidades de propagar el virus en su hogar.
 - No permita que lleguen visitantes a su hogar o residencia para quedarse con usted mientras esté bajo este acuerdo. Si otros miembros de la familia u otras personas se unen al grupo familiar, pueden quedar sujetos a un acuerdo similar.
 - En la medida de lo posible, apártese de los demás, incluso los miembros de su familia, y mantener por lo menos una distancia de 6 pies.
 - Use una habitación separada y un baño separado, si están disponibles.
 - Debe usar una mascarilla o protección facial de tela cuando esté cerca de otras personas (por ejemplo, compartiendo una habitación) y antes de entrar al consultorio de un proveedor de atención médica. Si no puede usar una mascarilla o protección facial de tela (por ejemplo, porque le causa problemas para respirar), las personas que viven con usted no deben permanecer en la misma habitación que usted, o deben usar una mascarilla o protección facial de tela si entran a su habitación.
 - Absténgase de tener relaciones sexuales durante el período de este acuerdo.
 - Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Tire los pañuelos desechables utilizados en un basurero forrado y lávese las manos con agua y jabón por lo menos durante 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, lávese inmediatamente las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60 % de alcohol, cubriendo todas las superficies de las manos y frótelas hasta que se sientan secas. Se debe usar agua y jabón si sus manos están visiblemente sucias.
 - Lávese las manos con regularidad (como se describe anteriormente)
 - Limpie y desinfecte con regularidad las superficies que se tocan con frecuencia. Siga las instrucciones del fabricante para los productos de limpieza y desinfección.
 - No comparta platos, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas o ropa de cama con otras personas en su hogar. Después de usar esos artículos, se deben lavar muy bien con agua y jabón.
 - La orina y las heces pueden desecharse en los urinarios e inodoros.
 - La basura debe ponerse en bolsas y dejarse afuera para que se recoja de manera rutinaria. No se requiere manejo.
 - Si alguien más en el hogar presenta fiebre, tos, dificultad para respirar, debe ser aislado de las demás personas en el hogar. Deben estar disponibles mascarillas o protecciones faciales de tela para ponerse si alguien en el hogar se enferma.

Si usted no cumple con este acuerdo

- El Departamento de Salud repasará el acuerdo con usted e intentará ayudarlo para que pueda permanecer bajo este acuerdo.
- Se pueden recomendar acciones legales, en forma de una orden de cuarentena involuntaria, si no sigue los términos de este acuerdo porque tales acciones de su parte pueden poner en riesgo la salud de otros.

Para obtener información más general sobre el COVID-19, llame al departamento de salud. También puede visitar la página web del Departamento de Salud de Virginia en www.vdh.virginia.gov/coronavirus o de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) en www.cdc.gov/coronavirus.

Estas instrucciones están en vigor hasta que el personal del departamento de salud le indique que usted ya no es potencialmente contagioso para las personas que lo rodean.

Gracias por su cooperación y ayuda durante esta emergencia de salud pública. Se adjunta información adicional sobre los recursos locales disponibles a los que puede comunicarse por teléfono o Internet.

Atentamente,

Karen Shelton, MD

Nombre con letra de molde:

Firma:

Fecha

If verbal consent is obtained, document this by providing the following:

Person's Name

Date

Time

Health Department Contact's Name

Health Department Contact's Phone Number