

# COVID-19: ¿qué son el aislamiento, la cuarentena y la autoobservación?









\*Adaptación del Departamento de Salud de Vermont

Para más información, llame al 2-1-1 o visite <https://www.nh.gov/covid19/>



NH DIVISION OF  
Public Health Services  
Department of Health and Human Services



	Pregunta	Aislamiento	Cuarentena	Autoobservación
	¿Para quién?	Las personas enfermas con COVID-19 o que dieron positivo en la prueba de COVID-19, pero no tuvieron síntomas.	Las personas que: • estuvieron en contacto cercano con alguien enfermo con COVID-19 o • vuelven a NH de un viaje (excepto de algunos estados del noreste) <sup>(2)</sup>	Todos los demás residentes de New Hampshire.
	¿Debo quedarme en casa?	Sí	Sí	Quedarse en casa es la mejor manera de disminuir el riesgo. Siga los lineamientos de prevención cuando salga.
	¿Puedo ir al trabajo?	No. Trabaje en casa si su trabajo lo permite y si se siente lo suficientemente bien.	No. Trabaje en casa si su trabajo lo permite.	Siga los lineamientos de salud y seguridad mientras esté en el trabajo. Trabaje en casa si puede.
	¿Puedo salir a pasear, andar en bicicleta y hacer caminatas?	Con la aprobación del departamento de salud. Mantenga seis pies de distancia de las personas con quienes no vive y use una mascarilla de tela.	Con la aprobación del departamento de salud. Mantenga seis pies de distancia de las personas con quienes no vive y use una mascarilla de tela.	Sí. Mantenga seis pies de distancia de las personas con quienes no vive. Use una mascarilla de tela si no puede mantener una distancia de seis pies de los demás.
	¿Puedo salir a comprar alimentos y otros artículos esenciales, como medicamentos?	No hasta que se recupere. <sup>(1)</sup>	No hasta que hayan pasado 14 días desde la última exposición.	Sí. Mantenga seis pies de distancia de las personas con quienes no vive. Use una mascarilla de tela si no puede mantener una distancia de seis pies de los demás. Lávese las manos con frecuencia.
	¿Debo estar en una habitación separada en mi hogar?	Si es posible, manténgase en una habitación separada hasta que se haya recuperado. <sup>(1)</sup>	Si es posible, manténgase en una habitación separada hasta que hayan pasado 14 días y no se hayan presentado síntomas. <sup>(2)</sup>	No
	¿Qué pasa si empiezo a sentirme mal?		Empiece el aislamiento y llame a su proveedor de atención médica.	Empiece el aislamiento y llame a su proveedor de atención médica.

1. La recuperación se define como A) Han pasado al menos 10 días desde la aparición de los síntomas Y B) Ha pasado al menos un día (24 horas) sin fiebre y sin el uso de medicamentos antifebriles, Y C) Otros síntomas han mejorado durante al menos 1 día. Si no tenía síntomas cuando le hicieron la prueba, la recuperación ocurre cuando han pasado 10 días desde la fecha de su primer resultado positivo en la prueba y si continuó sin tener síntomas.

2. **Para contactos cercanos:** 14 días desde el último día en que estuvo en contacto cercano con la persona con COVID-19. Si vive con alguien que tiene COVID-19, la cuarentena dura 14 días más después de la recuperación de esa persona. Para viajeros que regresan: 14 días desde que viajó internacionalmente o fuera de ME, NH, VT, CT, RI, MA, independientemente del medio de transporte (público o privado), o en un crucero. [Encuentre información en https://www.dhhs.nh.gov/dphs/cdcs/covid19/documents/employee-travel-guidance.pdf](https://www.dhhs.nh.gov/dphs/cdcs/covid19/documents/employee-travel-guidance.pdf) \*Puede realizarse la prueba durante el período de la cuarentena incluso si nunca tuvo ningún síntoma. Llame a su proveedor para coordinar para una prueba o visite nuestro sitio web.