



Instrucciones para la cuarentena en el hogar

Qué hacer si su hijo tuvo contacto cercano con alguien con COVID-19

Si su hijo tuvo contacto cercano con alguien que tiene COVID-19, es posible que esté infectado. *Puede transmitir la infección a otras personas, incluso antes de desarrollar síntomas o dar positivo en la prueba.*

Esto es lo que debe hacer:

1. Mantenga a su hijo en casa, excepto para hacerle la prueba o para recibir atención médica.

- Su hijo debe permanecer en casa y lejos de otras personas, excepto para hacerse la prueba o recibir atención médica.
- No permita visitas dentro de su casa, a menos que necesite ayuda para cuidar a alguien en su casa. Sus amigos y familiares pueden dejarle comida, medicamentos y otras cosas que necesite afuera de su puerta.
- Si su hijo sale de casa para hacerse la prueba o recibir atención médica, evite usar el transporte público, los taxis o los viajes compartidos (Lyft, Uber) si es posible. Para obtener más información, consulte www.sfcddcp.org/safertransit.
- Llame al 3-1-1 si su hijo no puede hacer cuarentena donde usted vive, o si necesita comida u otros recursos para mantener a su hijo en casa.

2. Haga que le realicen una prueba de COVID-19 a su hijo.

Se recomienda ampliamente que los contactos cercanos se hagan la prueba de COVID-19, especialmente si su hijo vive con alguien que tiene mayor probabilidad de enfermarse gravemente si contrae COVID-19.

- Hágale la prueba a su hijo **6 días después de su último contacto cercano**, si no presenta ningún síntoma antes de eso.
- Hágale la prueba a su hijo **de inmediato si presenta síntomas** en cualquier momento de la cuarentena, incluso si ya había dado antes negativo a la prueba durante la cuarentena.



Usted es un contacto cercano si ha estado a menos de **6 pies** durante **15 minutos en total** o más en el transcurso de un día.



15 minutos en total



Mantenga a su hijo en casa hasta el final de la cuarentena, incluso si da negativo a la prueba.

Aún podría estar infectado. Las personas pueden dar negativo en la prueba al principio de la infección. Su hijo no puede regresar a la escuela o guardería o ir a otra escuela, guardería, campamento o programa hasta que termine su cuarentena, aunque su prueba haya sido negativa.

Para hacerse la prueba de COVID-19.

- Comuníquese con el médico de su hijo o con la clínica que aparece en su tarjeta de seguro médico. Díales que su hijo tuvo contacto cercano con alguien con COVID-19. Los proveedores de atención médica en San Francisco están obligados a ofrecer a los pacientes una prueba de COVID-19 si tuvieron un contacto cercano con alguien con COVID-19 o si tienen síntomas de COVID-19, según la [Orden de Salud C19-15c](#).
- Si su hijo no tiene seguro médico o un médico regular, llame al
 - Centro de Llamadas para Citas de Pacientes Nuevos del Departamento de Salud Pública de San Francisco (San Francisco Department of Public Health, SFPDH) para el COVID-19 al 415-682-1740
 - Centro de Salud de Mission Neighborhood al 415-552-3870 extensión 2217

Para conocer otros lugares en donde su hijo puede hacerse la prueba, consulte <https://sf.gov/gettested>

3. Conteste el teléfono si recibe una llamada del (916) 262-7553.

Un trabajador de salud del Departamento de Salud Pública de San Francisco se comunicará con usted debido a que su hijo estuvo expuesto al COVID-19. Esta persona puede responder sus preguntas sobre el COVID-19 y la cuarentena, ayudarlo a hacerle una prueba a su hijo y ponerlo en contacto con proveedores de alimentos, alojamiento u otros servicios para que pueda mantener a su hijo lejos de otras personas.

El personal del departamento de salud **NO** le pedirá nada de lo siguiente:

- su número de seguro social o estado migratorio
- dinero
- un número de cuenta bancaria ni de tarjeta de crédito

4. Esté atento a los síntomas de COVID-19.

Haga que le realicen la prueba a su hijo si comienza a tener síntomas, incluso si ya había dado antes negativo a la prueba de COVID-19 durante la cuarentena. Los síntomas aparecen hasta 14 días después de que una persona se infecta, lo que generalmente sucede en 5 o 6 días.

Los síntomas incluyen:

- fiebre, escalofríos, temblores o estremecimientos
- tos
- falta de aire o dificultad para respirar
- pérdida del sentido del gusto o del olfato sabor u olor diferente de la comida y las bebidas
- dolor de garganta
- debilidad o cansancio inusuales
- dolores musculares
- dolor de cabeza
- secreción o congestión nasal
- náuseas, vómito o diarrea



San Francisco Department of Public Health

La mayoría de los niños y adolescentes con síntomas de COVID-19 tienen una enfermedad leve y mejoran en casa sin necesidad de ver a un médico. Haga que guarden reposo y beban muchos líquidos si se sienten enfermos. Si tienen al menos 6 meses de edad, los medicamentos de venta libre como acetaminofén (Tylenol®) o ibuprofeno (Motrin® o Advil®) pueden ayudar con la fiebre o el dolor.

Llame al médico de su hijo si sus síntomas empeoran, especialmente si tiene dificultad para respirar. Consulte la sección "[Cuándo buscar atención médica](#)" a continuación.

5. Mantenga a su hijo alejado de las demás personas en su hogar, en caso de que esté infectado.

Es posible que tenga miedo de que su hijo tenga COVID-19 y que pueda contagiar a su familia y a otras personas con las que vive. Puede seguir algunas medidas sencillas e importantes para ayudar a evitar que el COVID-19 se propague en su hogar.

No todas las personas pueden seguir todas estas medidas, especialmente si tienen niños pequeños. Sin embargo, si sigue todas las medidas posibles, tanto como pueda, podrá proteger a sus seres queridos y a las personas que viven con usted.

- **Mantenga alejado a su hijo de otras personas en el hogar**, especialmente de las personas mayores y otras personas con mayor probabilidad de enfermarse gravemente por COVID-19. Consulte <https://sfcdcp.org/vulnerable> para obtener una lista de los grupos con mayor riesgo de desarrollar una forma grave de COVID-19.
- Si su hijo tiene la edad suficiente, haga que se quede en una habitación separada tanto como pueda, especialmente cuando coma o duerma, y en otros momentos en los que no tenga la mascarilla puesta.
- **Si su hijo tiene al menos 2 años, pídale que use una mascarilla en casa** tanto como pueda, excepto cuando duerma. **Haga que todos los demás en casa usen mascarillas** cuando estén cerca de su hijo y en las habitaciones en las que ha estado su hijo. Por seguridad, los niños de 0 a 23 meses y las personas que no pueden retirarse la mascarilla sin ayuda no deben usarla.

Si su hijo tiene la edad suficiente para quedarse solo en una habitación a la que nadie más entra, no es necesario que use una mascarilla en su habitación.

Abra las ventanas si es seguro hacerlo. El virus que causa el COVID-19 puede acumularse en el aire de los espacios cerrados, por lo que es conveniente que **entre tanto aire fresco como sea posible**. También puede colocar un ventilador enfrente de una ventana abierta para sacar aire del interior de la casa.

Si vive con niños pequeños, abra las ventanas no más de 4 pulgadas para evitar que los niños se caigan por las ventanas abiertas. Puede comprar dispositivos de bloqueo para ventanas que eviten que las ventanas se abran más de 4 pulgadas; están disponibles en la mayoría de las ferreterías. Para obtener más información, consulte sfcdcp.org/covid-ventilation.

- Haga que su hijo se lave o desinfecte las manos frecuentemente.
- No permita que su hijo comparta artículos personales del hogar, como tazas, toallas y utensilios.
- Protéjase y proteja a los demás si necesita llevar a su hijo a hacerse una prueba o recibir atención médica.
 - Si tiene un automóvil, llevar a su hijo en su propio automóvil es más seguro para los demás que viajar en transporte público, taxis o viajes compartidos (Lyft, Uber). Asegúrese de que tanto usted como su hijo usen mascarillas cuando compartan un

vehículo. Mantenga las ventanas abiertas y el ventilador al máximo, con aire fresco, mientras está en el automóvil con su hijo.

- Si usted y su hijo pueden caminar o andar en bicicleta, esto es más seguro que compartir un automóvil con su hijo.

¿Todas las personas en mi casa tienen que ponerse en cuarentena?

No. Solo las personas que tuvieron contacto cercano con alguien con COVID-19 se deben poner en cuarentena. Las demás personas con las que vive pueden salir de casa, siempre y cuando no tengan síntomas de COVID-19.

¿Qué pasa si mi hijo ya tuvo COVID-19 en los últimos 3 meses?

Si su hijo tuvo COVID-19 en los últimos 3 meses y lo confirmó mediante una prueba de laboratorio, no tiene que ponerse en cuarentena. Debe estar atento a los síntomas durante 14 días después de su último contacto cercano con la persona que tiene COVID-19. Mientras no presente síntomas, puede ir a la escuela y continuar con sus actividades habituales.

Si su hijo empieza a tener síntomas de COVID-19, manténgalo en casa, lejos de otras personas, hasta que pueda consultar con su médico o clínica. Su médico decidirá si debe hacerse una prueba o quedarse en casa.

¿Qué pasa si mi hijo fue vacunado contra el COVID-19?

Si su hijo ha recibido una vacuna contra el COVID-19, vea www.sfcddcp.org/quarantineaftervaccination para averiguar si necesita ponerlo en cuarentena.

Cómo finalizar la cuarentena: ¿cuándo podrá mi hijo estar cerca de otras personas de manera segura?

Si su hijo no desarrolla ningún síntoma y no tiene una prueba positiva, puede finalizar la cuarentena 10 días después de su último contacto cercano con alguien que tiene COVID-19.

Siga atento a los síntomas del día 10 al 14.

- Hay una probabilidad baja de que su hijo pueda seguir infectado y de que pueda contagiar a otros. Si su hijo presenta síntomas durante este tiempo, haga que lo examinen, incluso si tuvo una prueba negativa antes, y manténgalo en casa hasta que obtenga el resultado de la prueba.
- Durante este tiempo, haga que su hijo evite actividades de mayor riesgo, como comer con otras personas o estar cerca de personas que tienen más probabilidades de enfermarse gravemente si contraen COVID-19.
- Si su hijo no presenta síntomas durante los 14 días posteriores a la exposición, puede reanudar sus actividades habituales.

Lo más seguro es esperar 14 días después de su último contacto cercano para finalizar su cuarentena.

Si su hijo vive en un refugio o dormitorio, debe esperar 14 días después de su último contacto cercano antes de terminar la cuarentena.

¿Qué pasa si mi hijo tiene síntomas durante la cuarentena?

Si su hijo tiene síntomas y su prueba es negativa, puede finalizar la cuarentena cuando:

- pasaron 10 días desde la última vez que tuvo contacto cercano con la persona que tiene COVID-19; y

Departamento de Salud Pública de San Francisco, “Instrucciones para la cuarentena en el hogar para su hijo”

Actualización: 3/17/2021. Disponible en línea en <https://sfcddcp.org/i&q>.

- no ha tenido fiebre durante las últimas 24 horas, sin tomar medicamentos para reducir la fiebre, **y**
- los síntomas están mejorando.

Si su hijo tiene síntomas, pero no le han hecho la prueba, o si está esperando el resultado de su prueba, debe esperar hasta que:

- pasaron al menos 10 días desde la última vez que tuvo contacto cercano con la persona que tiene COVID-19; **y**
- pasaron al menos 10 días desde que sus síntomas comenzaron; **y**
- no ha tenido fiebre durante las últimas 24 horas, sin tomar medicamentos para reducir la fiebre, **y**
- los síntomas están mejorando.

¿Qué pasa si mi hijo da positivo a la prueba durante la cuarentena?

Por lo general, debe permanecer en casa hasta 10 días después de que comenzaron los síntomas y después de no haber tenido fiebre durante 24 horas y sus síntomas estén mejorando. Si no presentara síntomas, deben quedarse en casa durante 10 días después de la prueba. Para obtener más información, consulte "<https://www.sfdph.org/dph/alerts/covid-guidance/Guidance-Isolation-and-Quarantine.pdf#page=5>"

Cuándo buscar atención médica para su hijo

- **Busque atención médica si su hijo tiene síntomas de COVID-19 que están empeorando,** especialmente si tiene dificultad para respirar. Los signos preocupantes pueden incluir los siguientes:
 - Sensación de falta de aliento, mareos o aturdimiento cuando realiza sus actividades habituales en casa, como jugar, ir al baño, ducharse o caminar adentro.
 - Deshidratarse porque está demasiado enfermo o cansado para levantarse de la cama para comer o beber.
- **Busque atención médica de emergencia** de inmediato si tiene alguna de estas señales de advertencia.
 - dificultad para respirar
 - dolor o presión constantes en el pecho
 - sentirse más confundido de lo normal
 - dificultad para despertar o mantenerse despierto
 - labios o rostro azulados
- De ser posible, llame con anticipación a la clínica o sala de emergencias. Dígales que su hijo tal vez tiene COVID-19. Si llama al 911, informe al operador que su hijo tal vez tiene COVID-19. Esto ayudará a que el personal de atención médica se prepare para su llegada.
- Cuando llegue a la clínica, dígame de inmediato al personal que su hijo tal vez tiene COVID-19.