

# Guía de cuarentena

Actualizado: 27 de enero, 2021

- El condado de Marin ha vuelto al Nivel 1 / Morado. (Enlace: [Tier 1 / Purple](#).)
- Están prohibidas las reuniones de más de tres (3) hogares.
- Los estudiantes del condado de Marin que participen en cualquier actividad de alto riesgo (incluidas reuniones de más de tres (3) hogares; viajes fuera del estado) deben estar en cuarentena durante 10 días.
  - La cuarentena se puede suspender después de 7 días con una prueba molecular negativa completada el día 5 o más tarde si permanecen asintomáticos.

*Por lo general, los síntomas de COVID-19 aparecen entre 2 días y 2 semanas después de la exposición. Pero muchas personas que contraen este coronavirus, llamado SARS-CoV-2, no presentan ningún síntoma. Las personas expuestas deben ponerse en cuarentena durante 10 días para dar tiempo a confirmar que no la tienen o que no pueden contagiar a otras personas.*

Salud Pública del Condado de Marin recomienda la prueba de COVID-19 el día cinco (5) o más tarde desde el último contacto con una persona que tiene COVID-19 o después de una actividad de alto riesgo (incluidas reuniones de más de 3 hogares y viajes fuera del estado).

- La cuarentena se puede suspender después de 7 días con una prueba molecular negativa completada el día 5 o más tarde si permanecen asintomáticos.

¿Cómo pongo en cuarentena a mi hijo o hijos si han estado expuestos al COVID-19, ya sea porque han sido identificados como un contacto cercano o como miembros de una cohorte?

*Un contacto cercano es alguien que estuvo a 6 pies de una persona infectada por un total de 15 minutos o más durante un período de 24 horas a partir de 2 días antes del inicio de la enfermedad (o, para pacientes asintomáticos, 2 días antes de dar positivo por COVID-19).*

- Su hijo (s) deben quedarse en casa a menos que deban ir a una cita médica esencial o una emergencia.
- Todos en el hogar deben incrementar las acciones preventivas. (Enlace: [preventive actions](#))
- No permita que ninguna visitante entre en su casa.
- Supervise la salud de su hijo (s) desde el último día en que tuvieron contacto con la persona con COVID-19 positivo y continúe durante 10 días.
  - Si desarrollan algún síntoma de COVID-19, comuníquese con su proveedor de atención médica para programar una prueba de COVID-19. (Enlace: [any COVID-19 symptoms](#))
  - Debe intentar separar a los niños expuestos de otros miembros del hogar.
  - Trate de mantenerse a 6 pies de distancia del niño / niños, si es posible y si es seguro. (Enlace: [stay 6 feet away](#))
  - Los padres o tutores deben identificar un cuidador principal para el / los niños expuestos. Si su hijo o hijos se infectan con COVID-19, siga las directrices de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y comience la cuarentena mientras brinda atención a su hijo o hijos enfermos. (Enlace: [guidance](#))
- Asegúrese de que los espacios compartidos tengan un mayor flujo de aire (por ejemplo, ventanas abiertas).

- Los niños expuestos deben utilizar un dormitorio y un baño separados, si es posible. Los niños expuestos deben cubrirse la cara y maximizar el distanciamiento físico.
- Los niños expuestos no deben compartir utensilios, platos, tazas o vasos, ropa de cama, toallas y otros artículos personales.
- Lávese las manos con frecuencia. Todos los miembros del hogar deben evitar tocarse la cara, especialmente los ojos, con las manos sin lavar.
- Los miembros del hogar deben limpiar a diario todas las superficies de alto contacto, como mostradores, mesas, pomos de puertas, baños, teléfonos y teclados.

## Cierres de cohortes

¿Los hermanos u otros miembros del hogar deben quedarse en casa si la cohorte de mi hijo cierra?

- Si puede poner en cuarentena al niño o niños expuestos y separarlos de otros hermanos o miembros del hogar, los hermanos no expuestos y otros miembros del hogar pueden regresar a la escuela.
  - Si comparten un dormitorio, los hermanos u otros miembros del hogar deben quedarse en casa hasta que se complete el período de cuarentena (10 días).
- Programe la prueba de COVID-19 para niños expuestos al día 5 o más tarde después del último contacto con el caso positivo o antes si desarrollan algún síntoma de COVID-19. (Enlace: [any COVID-19 symptoms](#))
- Si el niño o niños expuestos desarrolla algún síntoma de COVID-19 mientras está en cuarentena, comuníquese con la escuela de inmediato. Los hermanos y los miembros del hogar deben quedarse en casa (o serán enviados a casa) hasta que se confirme una prueba de COVID-19 negativa. (Enlace: [any COVID-19 symptoms](#))