

Barren River

DISTRICT HEALTH DEPARTMENT

Barren, Butler, Edmonson, Hart, Logan,
Metcalf, Simpson, and Warren Counties



FECHA:

NOMBRE DEL CLIENTE:

DIRECCIÓN:

CIUDAD, ESTADO, CÓDIGO POSTAL:

CARTA DE CUARENTENA DIRIGIDA: EL ASESORAMIENTO DE MOVIMIENTO RESTRINGIDO Y SUPERVISIÓN AUTÓNOMA

Estimado contacto:

Gracias por presentar su información. De esta forma, usted ayuda a prevenir la transmisión del COVID-19 a su familia, amistades, seres queridos y la comunidad. Usted está recibiendo esta carta como confirmación de que ha estado en contacto con alguien que ha salido positivo de COVID-19. Una vez que ha sido en contacto con una persona con el virus, puede requerir hasta 14 días antes de que contraiga usted la enfermedad. Ahora es el momento de pensar en su salud y la salud de las personas quienes le rodean.

A usted se le pide que se aísle y a ponerse en cuarentena. Una cuarentena directa significa que debería aislarse o separarse de los demás para prevenir la propagación de COVID-19. El virus puede transmitirse incluso si no tiene síntoma ni se siente mal, así que es muy importante que se separe de los demás y sigue este proceso.

La duración de su cuarentena depende de su última exposición a la persona que salió positiva con el virus.

- Si tiene un riesgo potente o una exposición continuada, su cuarentena durará hasta que se recupere el caso positivo y entonces por 14 días adicionales.
- Si ya no tiene un riesgo de exposición, su cuarentena durará por 14 días desde el día de su última exposición.

Lo que necesita hacer ahora

- Quédese en casa excepto si tiene que ir al médico.
- No visite a lugares públicos.
- Contacte al Departamento de Salud del Distrito de Barren River o Southern Kentucky 211 si necesita ayuda con recibir los medicamentos o la comida.
- Quédese en casa sin ir del trabajo o trabaje desde casa si sea posible. Según las pautas y guías del CDC y del Departamento para la Salud Pública de Kentucky, los contactos que son identificados como empleos esenciales/la infraestructura fundamental que no tienen NINGÚN síntoma **pueden ser** permitidos a trabajar durante sus periodos de cuarentena en algunos casos. Por favor consulta con su rastreador de contactos en el departamento de salud para aprender más sobre estas pautas.
- Se separe sí mismo de los demás en su casa. Use un baño separado si está disponible.
- No tenga ningún invitado en su casa.
- Revise su temperatura diariamente y la registre.

Cariñoso • Confiable • Listo



La Oficina del Distrito
1109 State St. • P.O. Box 1157 • Bowling Green, KY 42102 Ph:
(270) 781-8039 • Fax: (270) 796-8946 • www.BarrenRiverHealth.org



- Estés pendiente de síntomas de COVID-19, incluso: la tos, la falta de aire o dificultad para respirar, la fiebre (una temperatura más de 100.4 grados), los escalofríos, el temblor repetido con escalofríos, el dolor de los muslos/la cabeza/la garganta o una falta nueva del gusto o del olor. **Si desarrolla el fiebre o síntomas de cualquier tipo, contacte a su profesional de salud.**
- Unas personas tienen un alto riesgo de enfermarse del COVID-19. Estas personas incluyen a todos mayores de 60 años y las personas con antecedentes y condiciones médicas serias como el asma, la diabetes, las enfermedades del corazón/los riñones/los pulmones/el hígado, la obesidad severa, la anemia drepanocítica, la talasemia o los inmunodeprimidos (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/groups-at-higher-risk.html>). No vaya alrededor de estas personas. Usted necesita asegurar su seguridad por no les exponer al virus.

Cuándo debería buscar la atención médica

Llame 911 si tiene una emergencia médica, y dígame al operador que piensa que es posible que usted tiene el COVID-19. **Llámele a su médico o busque la atención médica** si tiene alguna dificultad para respirar, el dolor o la presión en el pecho, una confusión nueva o la inhabilidad para despertarse y si tiene los labios azulosos o la cara azulosa. Si está posible, póngase una máscara que cubre la cara antes de llegar la ayuda médica.

La prevención de transmisión

En adición de su cuarentena, usted debería cumplir con los siguientes hábitos saludables para prevenir la transmisión de COVID-19:

- Lávese las manos frecuentemente por al menos 20 segundos o use el desinfectante de manos que contiene al menos 60% de alcohol.
- Evite de tocar los ojos/la nariz/la boca.
- Evite el contacto con personas que están enfermas incluso en su casa.
- Cubra la boca y la nariz con una máscara cuando está alrededor de los demás.
- Cubra la tos y los estornudos (use el interior del codo o un pañuelo de papel; bote los pañuelos utilizados en un basurero con bolsa y lávese las manos después).
- Limpie y desinfecte los superficies tocados frecuentemente a diario (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>).

Información adicional

Para más información de COVID-19, por favor revise la información adjuntada del Departamento para la Salud Pública de Kentucky y del CDC o visite al sitio de <https://kycovid19.ky.gov>. Si tiene unos comentarios adicionales o actualizaciones, por favor contacte 270-781-8039. Responderemos Lo más pronto que sea posible.

Gracias por aportar su parte.