



www.gallatin.mt.gov/health

Gallatin City-County Health Department

Human Services

215 W. Mendenhall, Rm 117
Bozeman, MT 59715-3478
(406) 582-3100 • Fax (406) 582-3112

Environmental Health Services

215 W. Mendenhall, Rm 108
Bozeman, MT 59715-3478
406-582-3120 • Fax: 406-582-3128

Fecha: _____

Nombre: _____

Este es un mensaje importante del Departamento de Salud del Condado de Gallatin y quizás la única carta que vaya a recibir del Departamento de Salud con respecto a su posible diagnóstico de COVID. Mientras espera a su resultado del test PCR, debe permanecer aislado/a en su casa, a menos que se haya hecho el test por motivos diferentes, por ejemplo un viaje.

Debido al alto número de casos de COVID que han surgido en las últimas semanas, el Departamento de Salud no ha podido hacer un total seguimiento de los contactos cercanos de las personas afectadas con COVID, así como una investigación completa de los casos de COVID. Si a usted le han diagnosticado con COVID y no pertenece a ninguna de las siguientes categorías, es muy posible que el Departamento de Salud no le contacte. Si necesita la asistencia de una trabajadora social para ayuda financiera, entrega de alimentos a su casa, vivienda, etc, por favor llame al centro de llamadas de COVID al 406-548-0123 de lunes a viernes, de 8 de la mañana a 5 de la tarde.

Basándonos en las directrices del CDC, estamos dando prioridad a las personas diagnosticadas con COVID que están en las siguientes categorías:

- Personas de más de 64 años de edad.
- Personas de menos de 19 años de edad.
- Estudiantes de MSU y otras universidades.
- Personas que trabajan en atención médica.
- Personas que viven o trabajan en residencias de ancianos.
- Personas con inmunodeficiencias (con bajas defensas)

Si le han diagnosticado con COVID, usted tiene que permanecer en su casa aislado/a, evitando por completo el contacto con otras personas, incluyendo las personas que viven con usted, hasta que se cumplan las siguientes condiciones por orden del Centro de Prevención y Control de Enfermedades:

1. Hayan pasado al menos 10 días desde el comienzo de sus síntomas y
2. Haya notado una mejoría de sus síntomas y
3. No haya tenido fiebre (100.4° o más) en las últimas 24 horas (sin haber tomado medicinas para reducirla).

Por favor siga estas importantes condiciones de aislamiento:

- Permanezca en casa excepto que tenga que recibir atención médica, o dirigir un oficio religioso en una iglesia, sinagoga u otro lugar de culto.
- Haga todo lo posible para mantenerse separado/a de otras personas. Evite compartir objetos domésticos personales como platos, cubiertos, toallas y ropa de cama. COVID-19 se puede contagiar fácilmente entre las personas que viven con usted.
- Permanezca en una habitación a solas separado/a de los demás. Debería utilizar un cuarto de baño solamente para usted, si es posible.

- Si necesita salir de su habitación y estar con otras personas en su casa, lleve una mascarilla o cubre bocas y procure volver a su habitación lo antes posible. Esto es muy importante para disminuir el riesgo de propagación de la enfermedad a los miembros de su familia y amigos.
- Limpie y desinfecte diariamente todas las superficies en la casa.
- Cúbrase la boca cuando tosa o/y estornude y lávese las manos con frecuencia.
- Si sus síntomas empeoran, por favor comuníquese con su médico o vaya a la sala de emergencia o la clínica de urgencias. Por favor, use una mascarilla o cubre bocas y diga que le han diagnosticado con COVID para que el equipo de atención médica pueda tomar las precauciones necesarias
- Para más información acerca del aislamiento durante el COVID, vaya a la página de internet healthygallatin.org o espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov

Si es necesario, comparta esta carta con su supervisor para determinar el principio y el final de su aislamiento y cuando podrá volver a trabajar. Además, esta carta también le sirve como una carta de liberación de aislamiento una vez sepa si el test del COVID resultó positivo. No recibirá ninguno otro documento.

Otras pasos importantes a seguir si le han diagnosticado con COVID-19:

- Por favor infórmeles a sus contactos cercanos. Un contacto cercano incluye cualquier persona con la que ha estado a dos metros o menos de distancia por 15 minutos o más durante el periodo que usted es contagioso/a. Normalmente los contactos cercanos suelen ser las personas que viven con usted, que trabajan con usted, que estudian con usted y los amigos que ve con frecuencia. Por favor, de prioridad a los contactos cercanos con problemas de salud o personas mayores de 65 años. Los contactos cercanos deberían guardar cuarentena durante 10 días empezando el día después de su último contacto cercano con usted.
 - El periodo infeccioso: empieza 2 días antes del comienzo de los síntomas y continua durante los 10 días después del comienzo de los síntomas (un total de 12 días).
- Usted también les tendrá que decir que según las directrices de los CDC, ellos tienen que guardar cuarentena en sus casas y estar atentos en caso de que empiecen a presentar síntomas, especialmente si todavía no están vacunados.

Cuarentena significa que debe permanecer en casa, evitar por completo el contacto con otras personas, y estar atento en caso de que empiece a presentar síntomas. En teoría, todos sus contactos cercanos que no se hayan vacunado guardarán cuarentena durante 14 días y estarán en auto-observación en caso de que empiecen a presentar síntomas. Aunque la cuarentena de 14 días es la mejor opción, existe la posibilidad de una cuarentena más corta si la persona que guarda cuarentena no presentara ningún síntoma.

- **Si un contacto cercano no vacunado no presenta síntomas**, podrá finalizar su cuarentena 10 días después de haber empezado y no necesitará hacerse una prueba de COVID. No obstante, esa persona deberá seguir auto-observándose hasta el día 14, llevando mascarilla, manteniendo el distanciamiento social de al menos 2 metros y seguir las medidas de higiene.
- **Por otra parte, si un contacto cercano no vacunado no presenta síntomas**, puede terminar su cuarentena después del día 7, si se hace el test del PCR el día 5 de su cuarentena y resulta negativo; o si se hace el test de antígeno el día 7 de su cuarentena y resulta negativo. No obstante, esa persona deberá seguir auto-observándose hasta el día 14, llevando mascarilla, manteniendo el distanciamiento social de al menos 2 metros y seguir las medidas de higiene.
- **Los contactos cercanos no vacunados no deberán finalizar su cuarentena antes del día 7, aunque no tengan síntomas.**

Los contactos cercanos deberán hablar con sus supervisors o/y escuelas para averiguar sus normas específicas acerca del retorno al trabajo o escuela después de la cuarentena.

Según las directrices de los CDC, los contactos cercanos vacunados no tienen que guardar cuarentena si no presentan ningún síntoma de COVID-19. Se aconseja que se hagan el test del COVID el día 3 a 5 después del último contacto con usted y deberían auto-observarse durante los 14 días desde el último día de contacto con usted.

Si su test de PCR es negativo:

- Si no tiene síntomas y no es un contacto cercano de nadie con COVID, usted puede volver a retomar sus actividades normales (a menos que el Departamento de Salud del Condado de Gallatin le diga algo diferente).
- Si usted tiene síntomas, permanezca en casa hasta que sus síntomas mejoren y ya no tenga fiebre al menos por 24 horas. Si se hizo el test del COVID demasiado pronto, podría tener un resultado negativo falso. En este caso, comuníquese con su médico de cabecera para hacerle saber de sus síntomas y para que le puedan hacer el test de COVID otra vez.
- Si usted ha sido identificado como un contacto cercano de un caso confirmado de COVID-19, usted debería guardar cuarentena en su casa u otro lugar conveniente y estar atento en caso de que empiece a presentar síntomas de la enfermedad de COVID. Los CDC y el Departamento de Salud del Condado de Gallatin recomiendan que guarde cuarentena por un periodo de 10 días empezando el día después del último contacto con la persona infectada.
 - Si continua sin tener síntomas, usted podrá hacerse el test del COVID entre el día 5 y 7 de su cuarentena y si el resultado es negativo, puede finalizar su cuarentena el día 8.

Si está vacunado del COVID-19, es menos probable que transmita la enfermedad a otras personas, se enferme de gravedad o muera debido al COVID-19. Por lo tanto, si no ha recibido la vacuna todavía, planeé hacerlo una vez ya no esté en cuarentena. Para obtener más información sobre la cuarentena y la vacunación, visite healthygallatin.org.

Atentamente,



Lori Christenson, MPH, RS
Oficial de Salud del Departamento de Salud del Condado de Gallatin.