

# COVID-19 Exposure Reference and Guidelines For TUSD Staff, Students, and Families



**¿Qué es Covid-19?** El Coronavirus 2019 (COVID-19) es una enfermedad respiratoria que se puede contagiar de persona a persona. El virus que causa COVID-19 es el novedoso coronavirus que fue inicialmente identificado durante la investigación de una epidemia en Wuhan, China.

## Vocabulario

**Contacto cercano:** Una persona que puede estar en riesgo de contraer una enfermedad contagiosa debido a su proximidad o a estar expuesta a un caso conocido. La definición exacta de contacto cercano depende de la enfermedad; para COVID-19, el CDC define el contacto cercano, (con o sin cubrebocas), como alguien que ha **estado dentro de menos de 6 pies de distancia durante un total de 15 minutos o más en un periodo de 24 horas, que haya compartido un espacio de vivienda o haya cuidado a un enfermo, haya tenido contacto físico directo** al abrazar. Tocar o besar, compartir utensilios para comer o beber, le hayan estornudado o tosido encima. (Fuente: CDC)

**Fiebre:** Una temperatura medida con termómetro de 100°F [38 °C] o mayor dentro de los estándares de TUSD.

**Superficies de alto contacto:** Mostradores, mesas, sillas con respaldo, chapas de puerta, interruptores de luz, teléfonos, tabletas, pantallas táctiles, controles remotos, teclados, manijas, escritorios, escusados, lavabos, y sus llaves. \*\*

**Aislamiento en casa:** Personas con COVID-19 con síntomas o con COVID-19 confirmado por un laboratorio a quienes se les ha ordenado que se queden en casa hasta que se recuperen. (Fuente: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-in-home-patients.html>)

**Cuarentena:** Separa y restringe el movimiento de personas que han tenido contacto cercano con alguien que tiene una enfermedad contagiosa para ver si ellos también se enferman.

**Distanciamiento físico (social):** Medidas tomadas para reducir el contacto de persona a persona en una comunidad. Las medidas incluyen permanecer a 6 pies de distanciamiento, aproximadamente la distancia del largo de dos brazos de separación, no reunirse en grupos, utilizar cubrebocas y barreras cuando sea indicado.

**Estos síntomas pueden presentarse 2-14 días después de haber sido expuestos** (basado en el período de incubación)

- Fiebre o escalofríos
- Tos nueva o sin explicación, dolor de garganta, respiración corta, o escurrecimiento nasal
- Dolores musculares nuevos o sin explicación, dolor de cabeza, fatiga, náuseas o vómito o diarrea
- Un cambio nuevo o sin explicación en su sentido de gusto o de olor.

## **Pruebas de COVID 19**

- TUSD requiere evidencia de una prueba COVID 19 PCR cuando se reporte un resultado negativo de la prueba.
- La prueba PCR es el “estándar de oro” en la detección y tomará de 1-5 días para los resultados de la prueba. La prueba Antigen, comúnmente referida como la “prueba rápida, comúnmente toma aproximadamente 15 minutos. Los resultados de esta prueba no son siempre exactos, así que usted necesitará una prueba PCR para confirmar un rápido resultado negativo de la prueba.

## **Cuando solicitar atención médica**

- Si desarrolla **síntomas de alerta de emergencia** para COVID-19 solicite **atención médica de inmediato**. Los síntomas de alerta de emergencia incluyen\*.
- Complicación para respirar
- Un dolor permanente o presión en el pecho
- Una confusión nueva o la incapacidad de despertar o mantenerse despierto
- Labios o cara azulosos
- \*Esta lista no incluye todo. Por favor, consulte a su proveedor médico para cualquier otro síntoma que sea severo o preocupante.

Los adultos de cualquier edad con las siguientes enfermedades **tienen un mayor riesgo** de enfermarse de manera severa del virus que causa el COVID-19:

- [Cáncer](#)
- [Enfermedad crónica de los riñones](#)
- [COPD \(enfermedad crónica de obstrucción pulmonar\)](#)
- [Enfermedades del corazón, como insuficiencia cardíaca, cardiopatía coronaria o cardiomiopatías](#)
- [Personas con el sistema inmunocomprometido \(sistema inmune debilitado\) debido a un trasplante de órgano](#)
- [Obesidad \(índice de masa corporal \[BMI\] de 30 kg/m<sup>2</sup> o más, pero < 40 kg/m<sup>2</sup>\)](#)
- [Obesidad severa \(BMI ≥ 40 kg/m<sup>2</sup>\)](#)
- [Anemia Drepanocítica](#)
- [Fumadores](#)
- [Diabetes mellitus tipo 2](#)

**Las personas que han tenido enfermedades severas/críticas o tienen su sistema inmune severamente comprometido deberán:**

Si tienen síntomas, quedarse en casa alejados de los demás o seguir las precauciones de aislamiento hasta que:

- Hayan pasado por lo menos 20 días desde que los síntomas comenzaron  
Y
- Hayan pasado por lo menos 24 horas desde la última fiebre sin el uso de medicamentos para reducir las temperaturas altas  
Y
- Cuando hayan mejorado otros síntomas.

Si no tienen síntomas, quedarse en casa alejados de los demás o bajo las precauciones de aislamiento hasta que:

- Hayan pasado 20 días desde que la primera colecta de la muestra que dio positivo para COVID-19 PCR/prueba de antígenos mientras que estaba asintomático. Si desarrolla síntomas, siga las pautas para las personas sintomáticas y que han salido positivas para COVID-19.

Fuera de los criterios anteriores, la extensión de aislamiento no se recomienda de rutina si a la persona le vuelven hacer la prueba dentro de 3 meses del inicio de los síntomas o de a fecha de la primera prueba positiva mientras que estaba asintomática.

## COVID-19 Exposure Reference and Guidelines For TUSD Staff, Students, and Families

<p>Si usted ha dado <b>RESULTADO POSITIVO</b> O SI TIENE SÍNTOMAS DE COVID-19, usted deberá:</p>	<p>Si usted <b>VIVE</b> con alguien que ha dado positivo en una prueba o ha tenido síntomas de COVID-19, usted deberá:</p>	<p>Si usted <b>HA TENIDO CONTACTO CERCANO*</b> con alguien que ha dado positivo para COVID-19, usted deberá:</p>	<p>Si usted tuvo contacto con una persona asintomática (que no muestra síntomas) y esa persona ha tenido contacto con alguien que está positivo de COVID-19 usted debería de:</p>
<p><b>AISLARSE EN CASA</b>  <b>Quédese en casa hasta que:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hayan pasado 10 días</b> desde que iniciaron los síntomas</li> </ul> <p><b>Y</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Que sus síntomas hayan mejorado</li> </ul> <p><b>Y</b></p> <p>Que permanezca libre de fiebre durante 24 horas sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre</p> <p>Si usted está <b>positivo de COVID-19 y no tiene síntomas</b> su aislamiento en casa ya <b>se ha completado después de 10 días de la fecha de su prueba.</b></p>	<p><b>QUEDARSE EN CASA EN CUARENTENA</b>  <b>Quédese en casa hasta que:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hayan pasado 10 días desde la fecha en que la persona con la que vive haya comenzado el aislamiento y no se han reportado síntomas</li> </ul> <p><b>O</b></p> <p>Hayan pasado 7 días de la fecha en que pudo aislarse del individuo con quien vive, Y que tenga evidencia de resultados negativos en o después de 5 días de cuarentena.</p> <p><b>Y</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No se hayan reportado síntomas</li> </ul> <hr style="width: 20%; margin: 10px auto;"/> <p><b>Si usted continúa teniendo contacto cercano con la persona con quien vive que haya probado positiva o se sospecha que sea positiva sin una prueba para determinar lo contrario, su cuarentena requerida se inicia después de terminado su aislamiento en casa o como sea instruido por PCHD.</b></p>	<p><b>QUEDARSE EN CASA EN CUARENTENA</b>  <b>Quédese en casa hasta que:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hayan pasado 10 días desde la fecha que usted tuvo contacto cercano con la persona que resultó positiva para COVID-19 y no se reportaron síntomas</li> </ul> <p><b>O</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>7 días hayan pasado de la fecha en que tuvo contacto cercano con un individuo con resultado positivo, Y usted tenga evidencia de un resultado negativo de la prueba PC R en o después del 5to día de cuarentena Y no se hayan reportado síntomas.*</b></li> </ul> <p><b>Definición de CONTACTO CERCANO CON UNA PERSONA POSITIVA DE COVID-19:</b>  <b>Con o sin el uso de un cubrebocas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si estuvo dentro de 6 pies de distancia por un <b>total de 15 minutos o más en un período de 24 horas.</b></li> <li>• Si tuvo contacto físico directo: tocó, abrazó o besó.</li> <li>• Si estuvo cuidando a alguien.</li> <li>• Si compartió utensilios para alimentos o bebidas.</li> <li>• Si le estornudaron o tosieron encima o si le cayeron gotas respiratorias encima.</li> </ul>	<p><b>Continuar sus actividades de trabajo/diarias normales mientras siga las recomendaciones generales de:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distanciamiento físico manténgase alejado 6 pies de distancia.</li> <li>• Use cubrebocas de tela.</li> <li>• Lávese las manos frecuentemente, no se toque la cara.</li> <li>• Cúbrase su tos y sus estornudos</li> <li>• Use el cubrebocas de tela</li> <li>• Limpie y desinfecte regularmente las superficies de alto contacto</li> </ul> <hr style="width: 20%; margin: 10px auto;"/> <p>Si ha obtenido una prueba de COVID 19 positiva dentro de los últimos 90 días:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se considera que usted tiene inmunidad y no se le requiere cuarentena por 90 días desde el último día de su aislamiento.</li> <li>• Una vez que haya obtenido una prueba positiva, usted podrá continuar teniendo pruebas positivas por semanas después que haya sido diagnosticado con COVID 19.</li> </ul>
<p>Dentro del reglamento de TUSD, usted puede regresar a trabajar/escuela cuando usted:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muestre evidencia de una prueba PCR negativa después de 5 días del inicio de los síntomas.</li> </ul> <p><b>O</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtenga una nota de su proveedor medico indicando que no está contagioso y que puede regresar al trabajo/escuela.</li> </ul> <p><b>Y</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esté libre de fiebre durante 24 horas sin el uso de medicamentos para reducir la temperatura.</li> </ul>			

\*Vea Información adicional sobre la cuarentena reducida

\*\*Para desinfectar las **Superficies de Alto Contacto en casa** revuelva una solución de cloro diluido (1 cucharada de cloro por cada cuarto de agua) o un desinfectante para uso en el hogar que diga que está aprobado por la EPA para eliminar el COVID-19. Ver el reglamento de la Mesa Directiva de TUSD EB-R2-T COVID 19

Si tiene dudas o preguntas acerca del COVID-19, marque el teléfono 2-1-1. Para más información, visite <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/> O [www.pima.gov/covid19](http://www.pima.gov/covid19). Se debe marcar al control de envenenamientos al 1-844-542-8201 si una persona tiene síntomas de COVID-19 o si una persona cree haber estado expuesto al COVID-19.