

El propósito de esta carta es el proveer un medio conveniente para que los empleados puedan imprimir la documentación necesaria para presentar notificación y confirmación a su lugar de empleo con respecto a sus requerimientos de cuarentena. Complete la información en los espacios en blanco, firme y entregue a su empleador.

NOTIFICACION DE AUTO-CUARENTENA debido a exposición cercana a una persona con la ENFERMEDAD POR CORONAVIRUS 2019 (COVID-19)

Fecha: \_\_\_\_\_

Empleador: \_\_\_\_\_

Dirección del Empleador: \_\_\_\_\_

Ciudad: \_\_\_\_\_, Nebraska 68 \_\_\_\_\_

Estimado: \_\_\_\_\_

He sido notificado(a) por el Departamento de Salud o por un contacto cercano, que yo estoy en riesgo de exposición a COVID-19 debido a exposición a un caso confirmado de COVID-19. Se requiere que yo entre en cuarentena.

La fecha de mi último contacto cercano con la persona positiva a COVID-19 fué \_\_\_\_\_. Si no Desarrollo síntomas durante mi tiempo en cuarentena, entonces el ultimo día de mi cuarentena será contado como 14 días a partir de la fecha en que tuve ese contacto cercano. Podre regresar a trabajar en el día 15vo.

Las Medidas de Salud Dirigidas de Nebraska (DHM) incluyen opciones para reducir el tiempo en cuarentena. De cumplir con esas condiciones específicas, podre regresar a trabajar antes de los 14 días, pero no antes del 8vo día. Esas condiciones están descritas en la siguiente página. Si cumplo con esas condiciones, aun se requiere que use mascarilla hasta e incluyendo 14 días después de mi última exposición con el caso confirmado de COVID-19.

Si llegara a desarrollar síntomas durante mi cuarentena, se requiere que ya sea que me realice la prueba para el virus y siga los parámetros indicados o en caso de no poder hacerme la prueba, que me aisle por 10 días a partir de la fecha en que mis síntomas aparecieron y hasta que esté libre de fiebre sin el uso de medicamento para reducir la fiebre por un día completo y que mis otros síntomas hayan mejorado.

Una vez que haya cumplido con mis requerimientos de cuarentena como ha sido indicado por las DHM en vigor y mientras no haya desarrollado síntomas de COVID-19, podre reportarme a trabajar de nuevo a partir de y no después del día 15 de mi exposición a COVID-19.

Sinceramente –

Nombre del Empleado \_\_\_\_\_

Información adicional sobre COVID-19 está disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>.  
Medidas de Salud Dirigidas de Nebraska están en: [COVID-19 Directed Health Measures \(DHM\) \(ne.gov\)](https://www.dhs.gov/covid-19-directed-health-measures)

## Calculando el Tiempo de Cuarentena

La CDC y las Medidas de Salud Dirigidas del Estado de Nebraska ofrecen opciones de cuarentena con la intención de permitir una posible reducción del tiempo de cuarentena en el hogar; información específica a dichas opciones esta descrita a continuación.

PARA LAS OPCIONES LISTADAS ABAJO, POR FAVOR PONGA EL DIA QUE CORRESPONDA:		
Día 0	Ultimo día en Contacto Cercano con alguien que pudiera considerarse infeccioso para COVID-19:	
Día 5	La fecha más temprana para recolectar la muestra para considerar la opción de 7-días de cuarentena en casa (#3 abajo):	
Día 8	Regreso a las actividades en caso de haber elegido la opción de 7-días de cuarentena en casa Y haber cumplido con todos los criterios enlistados en el #3:	
Día 11	Regreso a las actividades en caso de haber elegido la opción de 10-días de cuarentena en casa Y haber cumplido con todos los criterios enlistados en el #2:	
Día 15	Día-14 Regreso a las Actividades Normales si no se han desarrollado síntomas:	

- Una **cuarentena completa de 14-días en casa** DESPUES de haber estado expuesto a un contacto cercano, tiene el riesgo más bajo de contagio post cuarentena. Esta estrategia representa un riesgo de transmisión residual de 0 – 3%.
- La Cuarentena en Casa se puede discontinuar **DESPUES de 10 días** de la fecha del último contacto cercano con alguien infeccioso por COVID-19 si los siguientes requerimientos han sido cumplidos:
  - Que NO haya desarrollo de síntomas Y
  - Que se siga Monitoreo de Síntomas, al menos 2 veces al día, todos los días hasta el día 14 a partir de la última fecha de contacto cercano Y
  - Que se use una mascarilla todo el tiempo mientras se está fuera de casa, hasta el día 14 a partir de la fecha de último contacto.
 Esta estrategia representa un riesgo de transmisión residual de 1 – 10%.
- La Cuarentena en Casa se puede discontinuar **DESPUES de 7 días** de la fecha del último contacto cercano con alguien infeccioso por COVID-19 si los siguientes requerimientos han sido cumplidos:
  - Que NO haya desarrollo de síntomas Y
  - Que se siga Monitoreo de Síntomas, al menos 2 veces al día, todos los días hasta el día 14 a partir de la última fecha de contacto cercano Y
  - Que se use una mascarilla todo el tiempo mientras se está fuera de casa, hasta el día 14 a partir de la fecha de último contacto.
  - Que se haya recibido un resultado negativo a la prueba de COVID-19 de la persona en cuarentena y que la muestra de dicho resultado haya sido recolectada no antes de 5 días a partir del último contacto. La prueba realizada puede ser ya sea molecular (PCR) o de antígeno, pero no podrá ser prueba de anticuerpos.
 Esta estrategia representa un riesgo de transmisión residual de 5-12%.
- En caso de que se desarrolle **aunque sea un solo síntoma** durante los 14 días después de la fecha de último contacto, la persona en cuarentena deberá aislarse en casa inmediatamente, procurar hacerse la prueba y continuar en aislamiento mientras espera resultados. Si la prueba para COVID-19 es positiva, la persona entonces comienza su estado de aislamiento.