Estimado [Nombre del maestro de la escuela/miembro del personal/visitante]:

Está recibiendo esta carta porque ha sido identificado(a) como un posible contacto cercano a una persona que dio positivo a COVID-19 en **[NOMBRE DE LA ESCUELA]**. Contacto cercano significa estar a menos de 6 pies (2 metros) de alguien durante 15 minutos o más o si alguien que tiene COVID-19 tosió sobre usted, lo besó, compartió cubiertos o tuvo contacto directo con sus secreciones corporales.

Es posible que haya tenido contacto cercano con alguien que tiene COVID-19 en las siguiente(s) fecha(s): **[FECHAS AQUÍ]**.

# ¿Qué debo de hacer ahora?

# Salud Pública – Seattle y el Condado de King recomiendan lo siguiente:

* **La opción más segura es quedarse en casa (en cuarentena) y lejos de las demás personas hasta el [fecha 14 días desde la fecha de la última exposición]. Si no es posible quedarse en casa durante 14 días, hay otras alternativas de cuarentena más cortas (**[**https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html**](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html)**).**
* Esté atento por si desarrolla síntomas del COVID-19 (consulte la lista a continuación).
* No debe asistir al trabajo ni participar en otras actividades sociales o comunitarias durante la cuarentena.
* Las personas que vivan en su casa no tienen que ponerse en cuarentena **a menos** que usted desarrolle síntomas o dé positivo a la prueba de COVID-19.

\*\*Personal escolar con vacunación completa (2 semanas después de su última dosis) **no necesitan observar cuarentena** tras exponerse a una persona con COVID-19. Es importante estar al tanto de cualquier síntoma que pueda aparecer en los 14 días después de la última exposición.

# ¿Debería hacerme la prueba de COVID-19?

¡Sí! Debe hacerse la prueba no antes del tercer día después de la exposición. Llame a su proveedor de servicios médicos para que le hagan una prueba o vaya a un sitio de pruebas gratuitas: <https://www.dallascounty.org/covid-19/testing-locations.php>.

* **Si el resultado de su prueba muestra que tiene COVID-19, notifique a [nombre de contacto, nombre de la escuela, número de teléfono o correo electrónico] tan pronto como sea posible.**
* Si el resultado de su prueba es negativo, quédese en cuarentena hasta el **[FECHA CITADA ARRIBA].**. Una prueba negativa no significa necesariamente que usted no tenga COVID-19. El resultado de la prueba solo significa que no tiene COVID-19 en el momento de la prueba.

# ¿Cuáles son los síntomas comunes de COVID-19?

La mayoría de las enfermedades por coronavirus son leves, con fiebre y tos. Los adultos y niños con COVID-19 han presentado los siguientes síntomas o combinaciones de varios síntomas, que pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición al virus:

* Fiebre (100.4 °F/38 °C o más)
* Tos
* Falta de aire o dificultad para respirar
* Escalofríos
* Fatiga
* Dolores musculares o del cuerpo
* Dolores de cabeza
* Pérdida reciente del olfato o del gusto
* Ardor de garganta
* Congestión o escurrimiento nasal
* Náuseas o vómito
* Diarrea
* Otros signos de una nueva enfermedad que no están relacionados con una condición preexistente (como alergias estacionales)

Esta lista no incluye todos los posibles síntomas. Consulte a su proveedor de servicios médicos para cualquier otro síntoma que sea grave o que le preocupe.

Los niños con COVID-19 generalmente presentan síntomas leves. Para obtener más información sobre los síntomas del COVID-19, visite el sitio web del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>.

¿Cuándo puedo regresar a la guardería o programa de enseñanza infantil?

Puede regresar el día después de su último día de cuarentena, si se siente bien.

Si su prueba enseña que Ud. tiene COVID-19, puede regresar al centro cuando:

* Al menos 10 días desde el comienzo de sus síntomas (si tiene síntomas)
* **Y** 24 horas después de que deje de tener fiebre/calentura (sin el uso de medicamentos anti-febriles)
* **Y** si sus síntomas han mejorado
* **O** 10 días después de la fecha de colección de su última prueba positiva (si nunca tuvieron síntomas)

# ¿Cómo puedo proteger a mi familia y a mí del COVID-19?

* Quédese en casa lo más posible. Minimice el contacto con personas que no viven con usted. Trabaje desde casa cuando sea posible.
* Cuando esté fuera de su casa, practique el distanciamiento físico manteniéndose al menos a 6 pies (2 metros) de los demás.
* Evite las reuniones en grupo y las áreas mal ventiladas.
* Use una cubierta de tela para la cara que cubra su nariz y boca cuando esté en un lugar público, incluso al aire libre, y no pueda mantenerse al menos a 6 pies (2 metros) de distancia de otras personas.
* Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no tiene disponible agua y jabón, use desinfectante para manos (60% de alcohol o más). No use desinfectante en niños menores de dos años.
* Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar.
* Evite el contacto con personas enfermas. Quédese en casa cuando esté enfermo y evite el contacto cercano con otras personas.
* Cubra su boca y nariz con un pañuelo desechable o manga cuando tosa o estornude.
* Limpie las superficies y los objetos que se tocan con frecuencia (como perillas de puertas e interruptores de luz). Se [recomienda](https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2-covid-19) (sitio web solo en inglés) el uso regular de desinfectantes domésticos registrados por la EPA. <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2-covid-19>
* Consulte las alertas y consejos de viaje del CDC para COVID-19 en <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html> si usted o su familia viajan dentro de los Estados Unidos o al extranjero.

Obtenga más información sobre COVID-19 en [https://www.dallascounty.org/departments/dchhs/2019-novel-coronavirus.php#](https://www.dallascounty.org/departments/dchhs/2019-novel-coronavirus.php%23). Si tiene alguna pregunta, póngase en contacto con[nombre del representante de la escuela] o llame al Centro de Atención Telefónica para COVID-19 al 972-692-2780. Contamos con servicios de interpretación.

Gracias,

[NOMBRE DE LA PERSONA QUE FIRMA LA CARTA]