



COVID-19

HAWAII STATE DEPARTMENT OF HEALTH

IDENTIFICAR Y HABLAR CON SUS CONTACTOS CERCANOS

Un **contacto cercano** es cualquier persona que haya estado expuesta a la COVID-19, independientemente de si está vacunada.

Tome precauciones durante 10 días completos y cumpla la [Guía de Aislamiento y Exposición](#). Se sigue considerando como contacto cercano incluso si una o ambas personas utilizaron mascarillas.

Información adicional

Son muchos los factores que pueden influir en el riesgo de exposición a la COVID-19 de una persona, entre ellos el tiempo de exposición y cuán cerca estaba de la persona infectada por la COVID-19, el lugar de exposición (p. ej., en espacios cerrados o al aire libre), si está vacunada, si estuvo infectada anteriormente con la COVID-19, y el uso de medidas de protección personal (p. ej., el uso de mascarillas).

Las personas pueden protegerse a sí mismas y a los demás y reducir su exposición a la COVID-19 utilizando siempre las mascarillas de forma correcta y constante.

Prepare una lista de contactos cercanos que deben ser notificados

- ¿Quién vive con usted?
- ¿Con qué personas de su familia extendida ha pasado tiempo?
- ¿Ha ido al trabajo o ha asistido a la escuela?
- ¿Ha pasado tiempo con otras personas recientemente?
 - ¿Ha comido o bebido en un restaurante, bar, club o algún otro establecimiento?
 - ¿Ha hecho ejercicio con otras personas o ha ido a un gimnasio o centro para hacer ejercicio?
 - ¿Ha recibido a familiares o amigos en su casa o ha visitado a familiares o amigos en las de ellos?
 - ¿Ha asistido a una fiesta u otro tipo de reunión social o laboral?
- ¿Ha acudido a citas en persona (p. ej., en el salón de belleza, barbería, al médico o dentista)?
- ¿Ha viajado en un vehículo con otras personas o ha tomado el transporte público?
- ¿Ha asistido a un servicio o evento en un lugar de culto (p. ej., en una iglesia)?

Notifique a las personas con las que ha estado en contacto, que es posible que hayan estado expuestas a la COVID-19

Puede llamar, enviar mensajes de texto, mensajes instantáneos o correos electrónicos a sus contactos. Póngase en contacto. Si lo prefiere, utilice el sitio web [Tell Your Contacts](#) para enviarles correos electrónicos o mensajes de texto a sus contactos cercanos de forma anónima.

Qué decirles a sus contactos

“Hola. Necesito que hablemos de algo importante. ¿Tienes unos minutos para hablar en privado? Yo di positivo en la prueba de la COVID-19 el (fecha). Ya que pasamos tiempo juntos el (fecha), quería informarte al respecto para que te hagas la prueba para proteger a tu familia y a los demás. Independientemente de si está vacunado o no, debe aislarse de los demás si tiene la COVID-19. También debe aislarse si sospecha que tiene la COVID-19 a pesar de no disponer aún de los resultados de las pruebas. Permanezca en casa durante al menos 5 días, use una mascarilla bien ajustada durante 10 días completos siempre que esté cerca de otras personas, vigile los síntomas y hágase las pruebas 5 días después de la exposición. Si tiene alguna pregunta, el [Departamento de Salud](#) del estado de Hawái tiene “preguntas frecuentes” y recursos disponibles en su sitio web”.