

Pasos de Aislamiento y Cuarentena para Personas Antes y Después de los Resultados de la Prueba de Diagnóstico de COVID-19

Hay varias razones por las que puede ser necesario que se haga la prueba de COVID-19:

- (1) porque tiene síntomas de una posible infección,
- (2) porque estuvo en contacto cercano con alguien que podía estar contagiado con COVID-19, o
- (3) porque se encuentra en un trabajo o situación que recomienda o requiere pruebas.

Las siguientes instrucciones lo ayudarán a decidir qué debe hacer mientras espera los resultados de su prueba de diagnóstico y una vez que los reciba.

Qué hacer mientras espera los resultados de la prueba:

- (1) Si tiene algún síntoma de COVID-19,* siga los Pasos para el Aislamiento mientras espera los resultados.

*Algunos síntomas de COVID-19:

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Dolor de garganta
- Dolores musculares o corporales
- Fatiga
- Náuseas, vómitos o diarrea
- Dolor de cabeza
- Pérdida del gusto u olfato

- (2) Si no tiene síntomas, pero fue CONTACTO CERCANO de una persona infectada de COVID-19, siga los Pasos para la Cuarentena mientras espera los resultados de su prueba.

- (3) Si no tiene síntomas de COVID-19 y no es un contacto cercano, solotiene que esperar los resultados de la prueba. No es necesario que siga los Pasos de Aislamiento o Cuarentena.

CONTACTO CERCANO de una persona que dio positivo por COVID-19 = Alguien que estuvo a menos de 6 pies de la persona infectada durante al menos 15 minutos en cualquier momento desde 2 días antes de que la persona infectada tuviera síntomas o diera positivo

Los *contactos cercanos* incluyen personas que tuvieron 15 minutos de contacto continuo con la persona infectada, así como personas que tuvieron interacciones repetidas de corta duración con la persona infectada. Ser considerado *contacto cercano* no depende de si el contacto o la persona infectada estaba usando cubrebocas durante su interacción.

Qué hacer después de obtener los resultados de la prueba:

Si sale positivo por COVID-19, siga los Pasos para el Aislamiento.

Si sale negativo Y:

1. Fue un contacto cercano de una persona que dio positivo para COVID-19
⇒ continúe siguiendo los Pasos para la Cuarentena.
2. Usted tiene síntomas de COVID-19* pero **no** es un Contacto Cercano
⇒ siga los Pasos para el Aislamiento hasta 24 horas después de que termine la fiebre y mejoren los otros síntomas (a menos que el Departamento de Salud Pública o un médico le pidan que se quede en casa más tiempo).
3. No fue contacto cercano y no tenía síntomas de COVID-19 ⇒ puede reanudar sus actividades habituales.

Restricciones e Información Comunes al Aislamiento en Casa y a la Cuarentena en Casa:

Sepárese de los demás:

- Quédese en casa excepto para obtener atención médica.
- No use el transporte público.
- Apártese del resto de las personas de su hogar.
- No prepare ni sirva comida a otros.
- Limite el contacto con mascotas.
- No reciba visitas.
- No vaya al trabajo, la escuela o áreas públicos.

Si no puede cumplir los requisitos de Aislamiento o Cuarentena, puede llamar al Equipo de Apoyo de COVID-19 al 408-885-3980 para solicitar asistencia con vivienda, alimentos u otras necesidades.

Evite la propagación:

- Use cubrebocas y cubra sus toses y estornudos.
- Limpie y desinfecte todas las superficies de "alto contacto" todos los días.
- Lávese las manos con frecuencia.
- No comparta artículos del hogar.

Cúidese en casa:

- Descansa y beba mucho líquido.
- Busque atención médica si nota: falta de aliento, incapacidad para conservar fluidos, deshidratación o confusión.
- Llame antes de ir en persona para recibir atención médica; avise que está en aislamiento y use cubrebocas en todo momento.

Pasos para el Aislamiento en Casa

Si le diagnosticaron COVID-19 o está esperando los resultados de la prueba de COVID-19, debe seguir los [Pasos para el Aislamiento en Casa](#) a fin de impedir que se propague la enfermedad.

Quédese en casa hasta que se haya recuperado y no sea infeccioso

- La mayoría de las personas con COVID-19 tienen síntomas leves y pueden recuperarse en casa.
- Vigile atentamente sus síntomas y busque atención médica si empeoran, especialmente si tiene un mayor riesgo de enfermedad grave.¹

Si tiene síntomas, puede estar con otras personas después de:

- Al menos 10 días desde los síntomas aparecieron por primera vez, Y
 - 24 horas sin fiebre (sin uso de medicamentos para reducir la fiebre) Y
 - Mejora de los síntomas
- Si no tiene síntomas, puede estar con otras personas después de que pasen:
 - 10 días han pasado desde que recogió su primera prueba positiva

Nota: Si está gravemente inmunodeprimido o enfermo, su médico puede recomendar un período de aislamiento más largo.

Contactos Cercanos

- Si la prueba o un médico confirman que tiene COVID-19, todos con quienes tuviera contacto cercano desde las 48 horas anteriores al inicio de los síntomas hasta que se aisló deben seguir los [Pasos para la Cuarentena en Casa](#). Comparta este documento con ellos.
- Si desea pedir ayuda para avisar a sus Contactos Cercanos sin revelar su identidad, llame al 408-970-2870.

¿Y si no puede distanciarse de los demás?

- Toda persona que siga en contacto cercano con usted deberá alargar su cuarentena hasta 10 días del día en que usted termine de aislarse.

Pasos para la Cuarentena en Casa

Pruebas²:

- A. Todos los contactos cercanos deben hacerse la prueba inmediatamente si desarrollan síntomas.
- B. Un contacto cercano que no sea del hogar (independientemente del estado de vacunación) debe hacerse la prueba inmediatamente Y en o después del día 5 después de la última exposición al caso.
- C. Un contacto cercano en el hogar (independientemente del estado de vacunación) con continua exposición debe hacer prueba tres veces: 1) inmediatamente Y 2) 5 días después de la primera exposición al caso Y 3) 5 días después de que el caso termine su período de aislamiento.
- D. **Si el resultado de la prueba es positivo**, siga los Pasos de Aislamiento en Casa descritos anteriormente.

Tiempo de Cuarentena:³ (escuelas),⁴ (trabajador de primera respuesta/salud)

1. Para contactos cercanos no vacunados o parcialmente vacunados CON síntomas:

- Sin la prueba, la cuarentena puede terminar después del día 10 desde la fecha de la última exposición Y al menos 24 horas después de que termine la fiebre o hay un mejoramiento de los otros síntomas, lo que sea más largo; O
- Con las pruebas, la cuarentena puede terminar después del día 7 si la prueba colectada el día 5 o después de la fecha de la última exposición, es negativa Y han pasado 24 horas o más desde que terminó la fiebre o hay un mejoramiento en los otros síntomas, lo que sea más largo.

2. Para contactos cercanos no vacunados o parcialmente vacunados SIN síntomas:

- Sin prueba, la cuarentena puede terminar después del día 10 desde la fecha de la última exposición; O
- Con las pruebas, la cuarentena puede terminar después del día 7 si la prueba colectada el día 5 o después de la fecha de la última exposición es negativa.

3. Para contactos cercanos no vacunados anteriormente infectados:

Si un contacto cercano tuvo COVID-19 en los últimos 90 días y no ha tenido ningún síntoma nuevo desde su reciente exposición a alguien con COVID-19, no es necesario que se pongan en cuarentena.

4. Para contactos cercanos completamente vacunados⁵ CON Síntomas:

- Sin prueba, la cuarentena puede terminar después del día 10 desde la fecha de la última exposición Y han pasado 24 horas o más desde que terminó la fiebre o hasta que mejoren los otros síntomas, lo que sea más largo; O
- Con las pruebas, la cuarentena puede terminar inmediatamente si la prueba colectada mientras presenta síntomas es negativa Y han pasado 24 horas o más desde que terminó la fiebre o hasta que mejoren los otros síntomas.

5. Para contactos cercanos completamente vacunados⁵ SIN síntomas:

Contactos cercanos completamente vacunados^{5,6} deben seguir las [recomendaciones de los CDC](#). En general, no es necesario que se pongan en cuarentena si cumplen con todos los criterios siguientes:

- Están completamente vacunados, Y
- Ha permanecido asintomático (sin síntomas) desde la exposición actual al COVID-19, Y
- No es un paciente internado o residente en un centro o centro de atención médica.⁶

Para Todos los Contactos Cercanos (Síntomáticos y Asintomáticos)

Además de la guía anterior:

- Contactos cercanos deben continuar monitoreando el desarrollo de síntoma durante 14 días completos.
- Si un contacto cercano continúa expuesto a un caso durante su aislamiento, el período de cuarentena comienza inmediatamente y termina 10 días después de que termina el período de aislamiento del caso, o si cumplen los criterios de prueba anteriores, 7 días después de que termina el período de aislamiento del caso.

¿Qué grupos deberían buscar información adicional sobre el período de su cuarentena?

- Ciertos trabajadores⁷ deben consultar con su empleador, cual puede comunicarse con el Departamento de Salud Pública para obtener orientación adicional.

¹ Si tiene 60 años o más o padece una enfermedad cardíaca, pulmonar o renal, diabetes, presión arterial alta o un sistema inmunológico debilitado, tiene un mayor riesgo de enfermarse más gravemente.

² Trabajadores con consideraciones especiales de cuarentena: Consulte a su empleador si se lo considera un personal de primera respuesta o trabajador de la salud y el cumplimiento de las guías de aislamiento y cuarentena del Departamento de Salud Pública comprometería la continuidad del servicio de su operación o departamento. Consulte [La Guía de Cuarentena COVID-19 para Trabajadores de la Salud Durante la Escasez Crítica de Personal](#).

³ Si la exposición ocurrió en un lugar escolar de edades TK-12, puede ser elegible para finalizar la cuarentena tan pronto como 7 días después de la última exposición si está asintomático y con una prueba negativa el día 5 o 6 después de la última exposición. Siga las instrucciones específicas de la escuela para su situación.

⁴ Trabajadores con consideraciones especiales sobre el tiempo de cuarentena: Consulte a su empleador si se lo considera un trabajador de primera respuesta o un trabajador de la salud, y el cumplimiento de estas guías comprometería la continuidad del servicio de su operación o departamento. Si existe una escasez crítica de personal, los trabajadores de la salud pueden seguir las recomendaciones que se describen [aquí](#).

⁵ El Departamento de Salud Pública puede ofrecer recomendaciones de pruebas alternativas en lugares donde hay grupos especiales y durante investigaciones de brotes.

⁶ Los trabajadores de la salud completamente vacunados que han estado expuestos a un caso de COVID-19 no están obligados a ponerse en cuarentena fuera del trabajo si cumplen con los criterios anteriores, pero aun así deben hacerse la prueba de COVID-19 inmediatamente y en o después de 5 días después de la última exposición al caso. Para más información, consulte la sección sobre [Manejo de las Exposiciones entre los Trabajadores de la Salud](#).

⁷ Pacientes hospitalizados y los residentes en lugares de atención médica deben continuar siguiendo las guías de cuarentena de [CDPH para entornos de atención médica](#) después de una exposición a alguien con COVID-19 sospechado o confirmado.