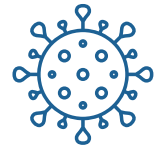


Guía para casos de COVID-19 y contactos cercanos

He dado positivo en la prueba de COVID-19 - ¿Qué debo hacer? (Guía de aislamiento)



Si usted tiene COVID-19, **debe quedarse en casa hasta que esté mejor y no pueda enfermar a los demás**. Vigile sus síntomas, especialmente si tiene un [mayor riesgo de padecer una enfermedad grave](#). Además:

- Quédese en casa y manténgase alejado de los demás,
- Duerma en una habitación separada
- Utilice un baño separado si puede
- Use una mascarilla, incluso en casa
- Limpie a menudo las superficies compartidas
- Si no puede aislarse de forma segura en su casa, llame al 211 para obtener información sobre alojamiento, alimentos u otros servicios de apoyo.

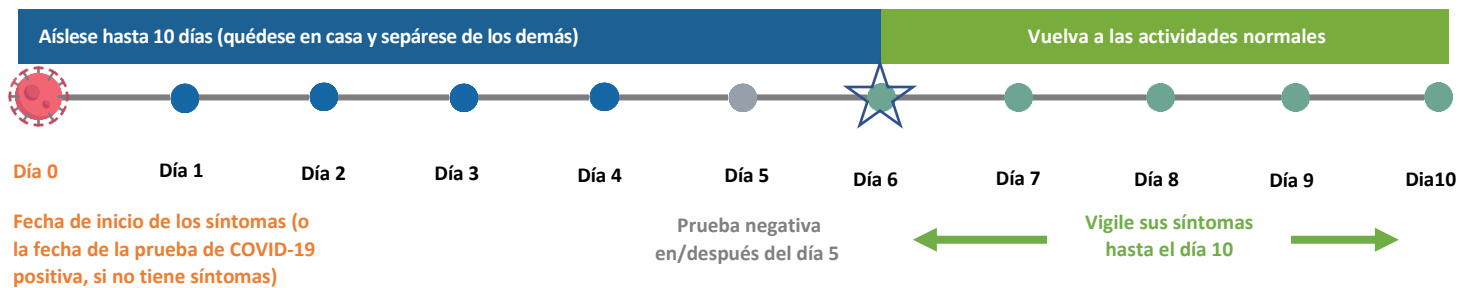
Siga la guía para terminar con el aislamiento:

- A. Si su prueba es negativa¹ en/después de 5 días desde la fecha en que comenzaron sus síntomas (o 5 días desde la fecha de su prueba de COVID-19 positiva, si no tiene síntomas), puede volver a sus actividades normales después de:
 - a. Al menos 5 días completos de aislamiento, Y
 - b. No tener fiebre durante al menos 24 horas, Y
 - c. Que los otros síntomas estén mejorando.
- B. Continúe con el aislamiento durante al menos 10 días SI no puede realizar la prueba o decide no hacerla, O su prueba del día 5 es positiva, O sus síntomas no mejoran.
- C. Si tiene un sistema inmunológico más débil o tiene otra enfermedad, su médico puede indicarle que se aisle durante más tiempo.

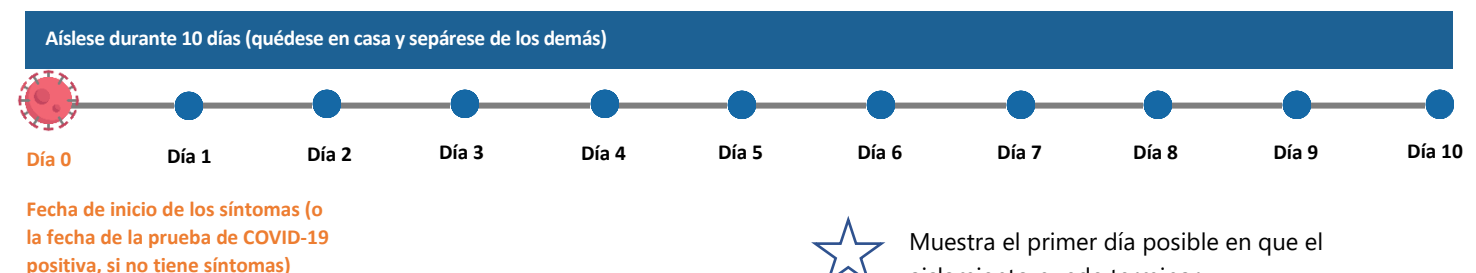
¹Cuando se realizan pruebas para finalizar el aislamiento, se recomienda utilizar una prueba de antígenos (a menudo llamada prueba rápida de antígenos) en lugar de una prueba PCR.

Informe a sus contactos cercanos:

Informe a las personas con las que estuvo en contacto cercano que pueden haber estado expuestas a COVID-19. Ser consciente de una exposición a COVID-19 permitirá a sus contactos cercanos hacerse la prueba, estar atentos a los síntomas y proteger mejor a su familia y seres queridos. Consulte en la página 2 la definición de **contacto cercano**.



- Continúe aislado durante al menos 10 días SI no puede hacerse la prueba o si decide no hacerla o si la prueba del día 5 es positiva.
- Tanto si la prueba es negativa como si no lo es, si no se siente mejor, continúe aislado hasta después del día 10 Y hasta que no tenga fiebre.



Muestra el primer día posible en que el aislamiento puede terminar

Soy un contacto cercano confirmado con alguien con COVID-19 - ¿Qué hago?

(Guía para contactos cercanos)

El Departamento de Salud Pública de California (CDPH) define un "**contacto cercano**" como alguien que compartió espacio de aire en un interior con una persona que tiene COVID-19 durante un total de 15 minutos o más durante el tiempo en que la infección por COVID-19 puede transmitirse a otros². Esto es desde 2 días antes de que la persona con COVID-19 tuviera síntomas (o 2 días antes de que diera positivo, si nunca tuvo síntomas) hasta que termine su aislamiento. Para más información oprima [aquí](#).



Si fue un contacto cercano a alguien con COVID-19:

- **Hágase la prueba dentro de los 3 a 5 días después de la última exposición**
- Si los síntomas se desarrollan, hágase la prueba y quédese en casa, Y
- Si el resultado de la prueba es positivo, siga las recomendaciones de aislamiento.
- Vacúnese o póngase la dosis de refuerzo si aún no lo ha hecho.
- También se recomienda encarecidamente usar una mascarilla bien ajustada alrededor de otras personas durante un total de 10 días.

²Los empleadores están sujetos a la definición de contacto cercano de los [Estándares Temporales de Emergencia \(ETS\) de Cal/OSHA](#) o, si corresponde, a la norma de [Enfermedades Transmisibles por Aerosol \(ATD\)](#).

Tengo síntomas de COVID-19 - ¿Qué debo hacer?

Si tiene síntomas de COVID-19, **debe hacerse la prueba de inmediato**. Mientras espera los resultados de la prueba de COVID-19, **debe quedarse en casa** hasta que esté mejor y no pueda enfermar a los demás. Vigile sus síntomas y busque atención médica si se siente peor, especialmente si tiene un mayor riesgo de padecer una enfermedad grave. Además:



- Quédese en casa y manténgase alejado de los demás
- Use una mascarilla, incluso en casa
- Duerma en una habitación separada
- Limpie a menudo las superficies compartidas
- Utilice un baño separado si puede

Si da positivo en la prueba de COVID-19, siga los pasos de aislamiento de la página 1. Si da negativo en la prueba de COVID-19, puede volver a sus actividades normales una vez que no tenga fiebre durante 24 horas y que los demás síntomas estén mejorando. Considere la posibilidad de continuar con el aislamiento y volver a hacerse la prueba en 1 o 2 días si el resultado de la prueba del antígeno es negativo, especialmente si la primera prueba se realizó durante los primeros 1 o 2 días después del inicio de los síntomas. Si aparecen nuevos síntomas, aíslese y hágase la prueba de nuevo.

¿Necesito hacerme la prueba de COVID-19?

Es posible que tenga que hacerse la prueba de COVID-19 si:

- (1) Tiene síntomas de COVID-19;
- (2) Usted es un contacto cercano a alguien que tiene COVID-19; O
- (3) Se encuentra en un trabajo o situación en la que se le recomienda o se le pide que se someta a la prueba.

Qué hacer mientras espera los resultados de las pruebas:

- (1) Si tiene algún síntoma de COVID-19, siga los pasos de los síntomas mencionados anteriormente.
- (2) Si no tiene síntomas de COVID-19, independientemente de si es o no un contacto cercano, no necesita seguir los pasos de aislamiento mientras espera los resultados de las pruebas.



Para encontrar un centro de pruebas de COVID-19 cerca de usted, visite [SCCFreeTest.org/es](https://www.sccfree-test.org/es).

Para obtener información sobre asistencia financiera, alojamiento, alimentos u otros servicios de apoyo, llame al 211.

Las guías anteriores son para el público en general. Algunos entornos, como las escuelas, los centros de salud, los refugios y las cárceles, tienen guías diferentes. Para más información, visite [SCCStayHome.org](https://www.sccstayhome.org).