

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, solo tiene 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 ayuda médica si presenta síntomas o si estas empeoran.
- 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 estos [Pasos para el Aislamiento en Casa](#) a fin de impedir que se propague la enfermedad.

Quédense 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, como un miembro del hogar, deberá extender su cuarentena por 7 días (si la prueba en el Día 5 o después es negativa) o 10 días (sin prueba) desde el día que usted termine su aislamiento.

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 Cuarentena³ (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 (Sintomáticos 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 El Departamento de Salud Pública puede ofrecer recomendaciones de pruebas alternativas en lugares donde hay grupos especiales y durante investigaciones de brotes.

³ Si la exposición ocurrió en un lugar escolar de edades TK-12, puede ser elegible para una cuarentena modificada o reducida, según las circunstancias de la exposición. Siga las instrucciones específicas de la escuela para su situación.

⁴ 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. Si existe una escasez crítica de personal, los trabajadores de la salud pueden seguir las recomendaciones que se describen en [La Guía de Cuarentena COVID-19 para Trabajadores de la Salud Durante la Escasez Crítica de Personal](#).

⁵ 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](#).

⁶ 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.