

COVID-19: Guía de cuarentena y aislamiento en casa

Es posible que deba hacerse la prueba de COVID-19 porque usted:

- (1) tiene síntomas de la enfermedad de COVID-19,
- (2) es un [contacto cercano](#) de alguien que tiene COVID-19 o
- (3) está en un trabajo o situación en que se le recomienda o pide que se haga la prueba.

Contacto cercano: Un contacto cercano es alguien que estuvo a menos de 6 pies de distancia de una persona que tiene COVID-19 por al menos 15 minutos cual es el tiempo en que la infección de COVID-19 es transmisible. Esto puede ser desde 48 horas antes de que la persona con COVID-19 tuviera síntomas o diera positivo por primera vez hasta 10 días después. Infórmese más [aquí](#).

Qué hacer mientras espera los resultados de la prueba:

- (1) Si tiene síntomas de COVID-19, **siga los pasos de aislamiento** (página siguiente).
- (2) Si no tiene síntomas de COVID-19 pero es Contacto Cercano y está:
 - (a) **sin vacunar**, busque el plan de cuarentena que aplique a su situación en la tabla siguiente y **siga los Pasos de Cuarentena** en la página siguiente.
 - (b) **completamente vacunado**, no es necesario que siga los pasos de aislamiento o cuarentena mientras espera los resultados de la prueba.
- (3) Si no tiene síntomas de COVID-19 Y no es contacto cercano, no es necesario que siga los pasos de aislamiento o cuarentena mientras espera los resultados de la prueba.

Qué hacer después de obtener los resultados de la prueba:

- (1) Si sale *positivo* a COVID-19, **siga los Pasos de Aislamiento**, en la página siguiente.
- (2) Si el resultado de su prueba es *negativo* o *no se hace la prueba*, pero necesita ponerse en cuarentena como se indicó anteriormente, busque el plan de cuarentena que coincida con su situación en la tabla a continuación y **siga los Pasos de Cuarentena** en la página siguiente.

Instrucciones de cuarentena para COVID-19^{1, 2}

¿Síntomas similares a COVID?	¿Contacto Cercano?	¿Vacunado ^{3, 4} ?	Qué hacer
SÍ	NO	SÍ o NO	<ul style="list-style-type: none"> • Si la prueba sale <u>negativa</u>: Quédese en casa hasta que los síntomas comiencen a mejorar Y no tenga fiebre durante 24 horas o más.
SÍ	SÍ	NO	<ul style="list-style-type: none"> • Con prueba: es posible que pueda terminar su cuarentena antes del plazo completo si se hace la prueba el día 5 o después de la fecha de la última exposición, Y la prueba sale <i>negativa</i>. Quédese en casa hasta el día 7 a partir de la fecha de la última exposición Y hasta que sus síntomas comiencen a mejorar Y no tenga fiebre durante al menos 24 horas, incluso si el tiempo total es de más de 7 días. • Sin prueba: Quédese en casa hasta el día 10 a partir de la fecha de la última exposición Y hasta que sus síntomas comiencen a mejorar Y no haya tenga fiebre durante al menos 24 horas, incluso si el tiempo total es de más de 10 días.
NO	SÍ	NO	<ul style="list-style-type: none"> • Con prueba: Quédese en casa hasta el día 7 si la prueba que se hizo el día 5 o después de la fecha de la última exposición sale <i>negativa</i>. • Sin prueba: Quédese en casa hasta el día 10 a partir de la fecha de la última exposición. • Ya tuvo COVID: si tuvo COVID-19 en los últimos 90 días y no tiene ningún síntoma <u>nuevo</u> desde esta exposición actual, no necesita separarse de los demás.
SÍ	SÍ	SÍ	<ul style="list-style-type: none"> • Con prueba: Puede volver a sus actividades normales de inmediato si la prueba sale <i>negativa</i> Y no ha tenido fiebre durante 24 horas o más Y sus síntomas comienzan a mejorar. • Sin prueba: Quédese en casa hasta el día 10 a partir de la fecha de la última exposición Y hasta que sus síntomas comiencen a mejorar Y no haya tenido fiebre durante al menos 24 horas, incluso si el tiempo total es de más de 10 días.
NO	SÍ	SÍ	<ul style="list-style-type: none"> • Hágase la prueba de inmediato y nuevamente el día 5 o después desde la fecha de la última exposición. <p>En general, no necesita quedarse en casa si está completamente vacunado Y no presenta síntomas de COVID-19 Y no es un paciente o residente en un centro de atención médica.</p>

Cuarentena modificada para estudiantes de TK-12: Si la exposición fue en un entorno escolar de TK-12 y todos usaron cubrebocas, los estudiantes pueden permanecer en la escuela en cuarentena modificada. Siga las instrucciones de la escuela sobre pruebas y otros requisitos.

¹Trabajadores con situaciones especiales de cuarentena: si es un socorrista o un trabajador de la salud, hable con su empleador. Si hay una grave escasez de personal, los empleadores pueden seguir las recomendaciones [aquí](#).

²Ciertos lugares de atención médica y lugares congregados que no son de atención médica como cárceles y refugios, pueden tener requisitos más estrictos. Comuníquese con el Departamento de Salud Pública del Condado de Santa Clara si tiene preguntas sobre la orientación aplicable para su instalación.

³Los trabajadores de la salud completamente vacunados que hayan estado expuestos a un caso de COVID-19 no necesitan ponerse en cuarentena fuera del trabajo si cumplen con las condiciones anteriores. Aun así, deben hacerse la prueba de COVID-19 **de inmediato** y el **día 5** o después desde su última exposición a un caso. Para obtener más información, consulte la sección sobre el [manejo de exposiciones entre los trabajadores de la salud](#).

⁴Los pacientes y residentes en entornos de atención médica deben seguir [las pautas de cuarentena de CDPH para entornos de atención médica](#) si están expuestos a alguien que tiene o puede tener COVID-19.

Pasos para el aislamiento

- 1 Aíslese**: Si tiene COVID-19 o tiene [síntomas](#) y está esperando los resultados de la prueba de COVID-19, debe **quedarse en casa hasta que se sienta mejor y no enferme a otras personas**.



Vigile atentamente sus síntomas y busque atención médica si se siente peor, especialmente si tiene un [mayor riesgo de padecer una enfermedad grave](#).

- 2 Siga las pautas del condado** para aislamiento:

- A. **Si tiene síntomas**, puede estar con otras personas después de:
- **Al menos 10 días** desde que aparecieron sus primeros síntomas, Y
 - **Al menos 24 horas** sin fiebre (sin usar medicamentos para reducir la fiebre) Y,
 - Mejora en otros síntomas, lo que sea más prolongado.
- B. **Si no tiene síntomas**, puede estar con otras personas después de que hayan pasado 10 días desde que se recogió su primera prueba positiva
- C. Si tiene un sistema inmunológico más débil o tiene otra enfermedad, su médico puede indicarle que se aisle por más tiempo.

- 3 Informe a los contactos cercanos**: las personas que estuvieron en contacto cercano con usted deben **seguir los pasos de cuarentena**. Comparta este folleto con ellos.

Para obtener ayuda para informar a sus contactos cercanos, llame al 408-970-2870.

Pasos para la Cuarentena

- 1 Cuarentena**: Quédese en casa y sepárese de los demás **de inmediato**.



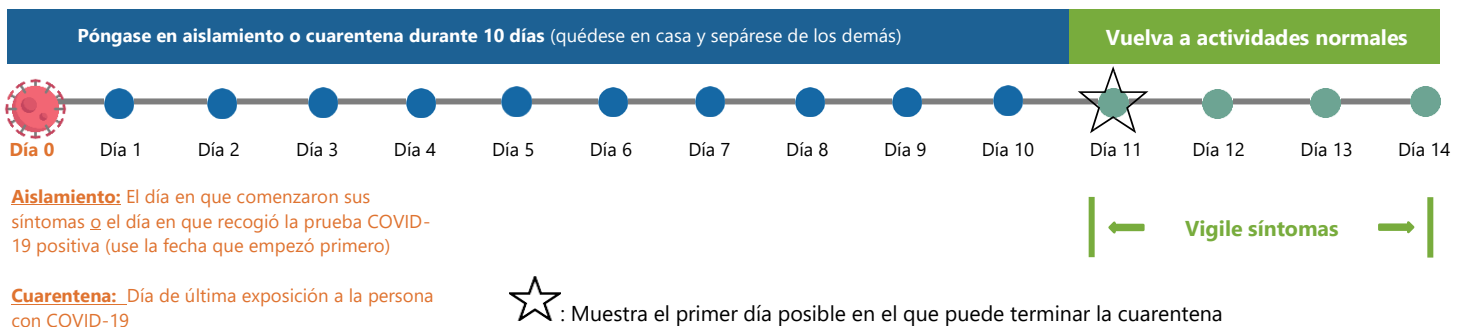
- A. Pregúntele a su empleador³ si necesita seguir otros pasos. Los empleadores pueden contactar al Departamento de Salud Pública para obtener ayuda.
- B. Siga las instrucciones de cuarentena que apliquen a su situación (*consulte todas las instrucciones de cuarentena en la página 1*). En general, no es necesario que se ponga en cuarentena si está [completamente vacunado](#).

- 2 Hágase la prueba**:

- A. ¿Tiene *contacto cercano* continuo con alguien que tiene COVID-19 (como alguien que vive en su hogar)?
- **Si la respuesta es NO**, debe hacerse la prueba de inmediato Y en el día 5 o después desde su última exposición al caso, [incluso si está vacunado](#).
 - **Si la respuesta es SÍ**, agregue 10 días más de cuarentena después de que la persona con COVID-19 termine su aislamiento. Hágase la prueba 3 veces:
 - 1) enseguida Y
 - 2) 1 día después de que el caso termine su aislamiento Y
 - 3) 5 días después de que el caso termine su aislamiento.*Si las 3 pruebas dan negativo*, su cuarentena puede terminar 7 días después de que la persona con COVID-19 termine su aislamiento.
- B. Si algún resultado de la prueba sale **positivo**, siga los **pasos de aislamiento**.
- C. Si comienza a tener síntomas de COVID-19 durante su cuarentena, hágase la prueba nuevamente de inmediato.

- 3 Esté atento** a posibles síntomas de COVID-19 durante 14 días. Si comienza a sentirse mal, **siga los pasos de aislamiento** y hágase la prueba de inmediato

Planifique un aislamiento o cuarentena de 10 días



Planifique una cuarentena de 7 días (para las personas que se sientan bien y salen negativo en el día 5 o después)

