

## **Pasos para aislamiento y cuarentena antes y después de los resultados de la prueba de COVID-19**

Hay varias razones por las que puede ser necesario que usted 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 contagiar COVID-19, o (3) porque su trabajo hace aconsejable u obligatorio que se haga la prueba. Las siguientes instrucciones le ayudarán a decidir qué debe hacer mientras espera los resultados de su prueba de diagnóstico y qué hacer 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 de Aislamiento mientras espera los resultados.

*\*Algunos síntomas de COVID-19:*

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Dificultad para respirar
- Diarrea
- Cambio en el estado mental
- Dolor muscular
- Fatiga
- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Vómitos

(2) Si no tiene síntomas pero fue CONTACTO CERCANO de una persona infectada de COVID-19, siga los Pasos de 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 un caso positivo de COVID-19 = alguien que estuvo a menos de 6 pies de la persona mientras esta fue contagiosa, durante 15 minutos o más (incluso si una o ambas personas usaron mascarillas). Los positivos por COVID-19 se consideran contagiosos desde las 48 anteriores al inicio de los síntomas (o 48 horas anteriores a hacerse la prueba de COVID si nunca tuvieron síntomas).

### **Qué hacer después de obtener los resultados de su prueba:**

Si da positivo por COVID-19, siga los Pasos de Aislamiento.

Si da negativo Y:

1. Usted fue contacto cercano de una persona con COVID-19  **siga los Pasos de Cuarentena.**
2. Usted tiene síntomas de COVID-19\* pero no es un Contacto Cercano  **siga los Pasos de Aislamiento** hasta 72 horas después de que se resuelvan sus síntomas (a menos que el Departamento de Salud Pública o un médico le pidan que se quede en casa más tiempo)
3. Usted 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:**

### **Apártese de los demás**

- Quédese en casa excepto para obtener atención médica
- No use el transporte público
- Manténgase a distancia de los demás en casa
- No prepare ni sirva comidas para otros
- Limite el contacto con mascotas
- No reciba visitas

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.

### **Impida la Propagación:**

- Use cubrebocas y cúbrase al toser y estornudar
- Limpie todas las superficies de "contacto frecuente" todos los días
- Lávese la manos con frecuencia
- No comparta artículos domésticos

### **Cúidese en casa:**

- Repose y beba mucho líquido
- Busque atención médica si sus síntomas empeoran
- Busque atención médica si nota: falta de aliento, incapacidad para conservar fluidos, deshidratación, confusión.
- Llame antes de presentarse en persona para recibir atención médica; notifique al proveedor que está en aislamiento y use máscara 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 recuperarse y no ser 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<sup>1</sup>.
- No vaya al trabajo, la escuela o zonas públicas.
- Si tiene síntomas, puede estar con otras personas tras:
  - **10 días** desde que aparecieron los primeros síntomas, Y
  - **3 días** sin fiebre Y
  - Los síntomas respiratorios han mejorado
- Si no tiene síntomas, puede estar con otras personas después de que pasen:
  - **10 días** desde que recogió su primer resultado de prueba positivo

### **Contactos Cercanos**

- Si la prueba o un médico confirman que tiene COVID-19, todos 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 revelarles 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 14 días desde el día en que usted termine de aislarse.

### **¿Qué grupos deben seguir diferentes recomendaciones de aislamiento?**

- Las personas que vivan o trabajen en un entorno colectivo de alto riesgo (por ejemplo, cárceles, refugios, centros de enfermería especializada y de atención a largo plazo), así como los estudiantes que vivan en residencias, deben seguir aislados hasta 14 días desde que aparezcan los síntomas Y hasta que pasen 7 días sin fiebre (sin medicamentos antifebriles) Y los síntomas respiratorios hayan mejorado.

<sup>1</sup>Si tiene 60 años o más, o tiene una afección, por ejemplo enfermedad cardíaca, pulmonar o renal, diabetes, presión arterial alta o un sistema inmunitario debilitado, tiene un mayor riesgo de enfermarse más gravemente.

<sup>2</sup>Trabajadores con consideraciones especiales de cuarentena: consulte a su empleador si su actividad o departamento pertenece a una de las siguientes categorías y el cumplir las directrices de aislamiento y cuarentena del Departamento de Salud Pública dificultaría el servicio: bomberos; fuerzas del orden y personal penitenciario; despacho del 9-1-1; prestación de atención médica

## Pasos para la cuarentena en casa

Si convive o tuvo **contacto cercano** con alguien a quien se diagnosticó COVID-19, debe seguir estos Pasos de Cuarentena en Casa. Puede tardar hasta **14 días** en infectarse con COVID-19. Debe quedarse en casa y vigilar su salud durante ese tiempo para evitar transmitir la infección a otra persona.

### **Quédese en casa para ver si desarrolla síntomas**

- **Debe quedarse en casa, incluso si su resultado es negativo, y seguir en cuarentena durante el período completo de 14 días.**
- Si no puede evitar el contacto cercano con la persona con COVID-19, debe seguir en cuarentena durante **14 días completos** desde que esa persona termine su aislamiento. Esto podría significar una cuarentena de 24 días.
- Si no tiene síntomas, hágase la prueba **unos 7 días** después de su última exposición al caso. Si se hace la prueba antes, vuelva a hacérsela hacia el final de su cuarentena.

### **¿Qué hacer si desarrolla síntomas?**

- Si desarrolla algún síntoma de COVID-19 y son síntomas nuevos que generalmente no tiene en la vida diaria, puede que tenga COVID-19, y debe seguir los Pasos para el aislamiento en casa (a la izquierda).
- Hágase la prueba de inmediato.
  - Si da positivo, siga con los Pasos para el Aislamiento en Casa
  - Si da negativo y se la hizo antes de que pasaran **7 días** desde la última vez que estuvo con el caso, vuelva a hacérsela hacia el final de su cuarentena.
  - Si el resultado es negativo y se hizo la prueba después de 7 días desde su última exposición al caso, no necesita hacer más pruebas pero debe seguir en cuarentena durante 14 días completos.

### **¿Qué grupos deben buscar información adicional sobre el período de cuarentena?**

- Ciertos trabajadores<sup>2</sup> deben consultar a su empleador, quien puede comunicarse con el Departamento de Salud Pública para recibir orientación.