

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 era contagioso con COVID-19, o (3) porque su trabajo hace aconsejable u obligatorio que se haga la prueba. 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.

**Los síntomas de COVID-19 incluyen:*

- 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 = Un contacto cercano es 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 da positivo por COVID-19, siga los Pasos para el aislamiento.

Si da negativo Y:

1. Fue contacto cercano de una persona que dio positivo para COVID-19 ⇒ continúe **siguiendo los Pasos de 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. Usted no fue contacto cercano y no tenía síntomas de COVID-19 ⇒ puede restablecer 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.
- 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 públicas.

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 cubra sus toses y estornudos.
- Limpie y desinfecte todas las superficies de "contacto frecuente" todos los días.
- Lávese las manos con frecuencia.
- No comparta artículos para el hogar.

Cúidese en casa:

- Descanse 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 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 grave¹.
- Si tiene síntomas, puede estar con otras personas después de:
 - Al menos 10 días desde que aparecieran los primeros síntomas, 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 desde que recibió su primer resultado de prueba positivo

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 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 10 días desde el día en que usted termine de aislarse.

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. **No necesita guardar cuarentena si está totalmente vacunado, no ha tenido ningún síntoma de COVID-19 desde su exposición a COVID-19, y no es un paciente interno o residente de un centro o entorno de atención médica.** Si no está totalmente vacunado, lea los pasos siguientes.

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 10 días.³
- Si no tiene síntomas, puede finalizar la cuarentena después del día 10, pero debe continuar monitoreando los síntomas durante 14 días completos.
- Si no puede evitar el contacto cercano con la persona con COVID-19, debe seguir en cuarentena durante **10 días completos** después de que esa persona termine su aislamiento. Esto podría significar una cuarentena de 20 días.
- Si no tiene síntomas, hágase la prueba 6 o más días después de la última exposición a un caso. Si se hace la prueba antes de eso, hágase la prueba nuevamente 6 o más días después de la última exposición a un caso.

¿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 la prueba da negativo y se la hizo antes de que pasaran **6 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 6 días desde su última exposición al caso, no necesita hacer más pruebas pero debe seguir en cuarentena durante 10 días completos.

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

- Ciertos trabajadores² deberían consultar con su empleador, que puede comunicarse con el Departamento de Salud Pública para obtener orientación adicional.

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

²Trabajadores con consideraciones especiales de cuarentena: Consulte a su empleador si es usted trabajador de primera respuesta o de la salud y el cumplir la guía de aislamiento y cuarentena del Departamento de Salud Pública comprometería el servicio de su operación o departamento. Consulte la [Guía de cuarentena COVID-19 para trabajadores de la salud durante escaseces críticas de personal](#)

³Los estudiantes, la facultad y el personal de las escuelas de K-12 pueden ser autorizados a regresar de la cuarentena tan pronto como 7 días después de la última exposición si son asintomáticos y con una prueba negativa en el día 5 o 6 después de la última exposición.