



# Qué debe hacer si ha tenido contacto estrecho con una persona con COVID-19

1/25/2022

Usted puede contagiar el COVID-19 a otras personas desde un par de días antes de presentar síntomas e incluso si nunca los tiene. Después de una exposición, es importante mantenerse alejado de otras personas para no propagar el virus sin saberlo.

Si empieza a sentirse enfermo, hágase una prueba inmediatamente y permanezca en casa alejado de los demás. Esto incluye a las personas vacunadas o que han dado positivo para COVID-19 en los últimos tres meses. Visite [Pruebas de detección de COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/testsites/index.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/testsites/index.html).

**Exposición o contacto estrecho:** Haber pasado un total de 15 minutos o más en un periodo de 24 horas a menos de 6 pies de una persona con COVID-19.

En los salones de clase cerrados de kínder a 12° grado, la definición de contacto estrecho excluye a los estudiantes que estuvieron entre 3 y 6 pies de un estudiante infectado si tanto este como los estudiantes expuestos usaron mascarillas bien ajustadas y de manera correcta todo el tiempo. Esta excepción no se aplica a profesores, miembros del personal u otros adultos dentro de los salones de clase cerrados. Para más información sobre contactos estrechos en escuelas, consulte [Escuelas y Guarderías infantiles, COVID-19: Prácticas recomendadas \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/plan.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/plan.html).

**Cuarentena:** Consiste en quedarse en casa apartado de otras personas tras una posible exposición al virus.

**Aislamiento:** Consiste en quedarse en casa apartado de otras personas tras obtener un resultado positivo, sentirse enfermo o presentar síntomas del virus.

**Mascarilla bien ajustada:** Una mascarilla que se ajuste perfectamente sobre la nariz, boca y barbilla sin huecos en los bordes.

**Personas inmunocomprometidas:** Personas con sistemas inmunitarios debilitados. Es a través del sistema inmunitario que el cuerpo combate la enfermedad.

## ¿Quiénes no necesitan hacer cuarentena?

Si ha tenido contacto estrecho con alguien que tiene COVID-19, **no necesita hacer cuarentena si:**

- Tiene 5 años o más y cuenta con TODAS las dosis de la vacuna recomendadas, incluyendo la de refuerzo.
- Tuvo COVID-19 en los últimos tres meses.

## Después de una exposición al virus, todavía debe:

- Usar una mascarilla bien ajustada alrededor de otras personas durante 10 días, desde la fecha de su último contacto estrecho con alguien con COVID-19.
- Estar atento a cualquier síntoma por 10 días.
- Si empieza a sentirse enfermo, quédese en casa y aléjese de los demás (aíslese) y hágase inmediatamente una prueba de detección de COVID-19.

### Si cuenta con sus vacunas actualizadas:

- Hacerse una prueba al menos cinco días después del contacto estrecho.



### Si tuvo COVID-19 en los últimos tres meses:

- No es necesario hacerse una prueba cinco días después del contacto estrecho si no presenta síntomas.



## ¿Quién necesita hacer cuarentena?

Si tuvo contacto estrecho con alguien con COVID-19, **debe hacer cuarentena si:**

- No está vacunado.
- No está al día con las vacunas contra COVID-19.

## ¿Cómo hacer cuarentena?

- Quédese en casa por al menos cinco días completos después de su último contacto estrecho con alguien con COVID-19.
- Esté atento a cualquier síntoma por 10 días. Si presenta síntomas, hágase inmediatamente una prueba de detección de COVID-19 y siga las recomendaciones de aislamiento.
- Si es posible, permanezca en una habitación separada y alejado del resto de los miembros del hogar.

## QUÉ DEBE HACER SI HA TENIDO CONTACTO ESTRECHO CON UNA PERSONA CON COVID-19

- Si puede, use un baño separado.
- Evite compartir artículos para el hogar de uso personal (por ejemplo, platos, toallas o ropa de cama).
- Evite el transporte público, servicios de transporte compartidos (como Uber o Lyft) o taxis.

### Si puede usar una mascarilla bien ajustada y no desarrolla síntomas



- Use una mascarilla bien ajustada por 10 días cuando esté alrededor de otras personas, incluso en su hogar.
- Quéedese en casa y apartado de los demás durante cinco días.
- Hágase una prueba en el quinto día, si es posible.
  - Si da positivo, comience a contar otra vez desde el día cero y siga las recomendaciones de aislamiento.
  - Si da negativo, complete sus cinco días en cuarentena.
- Del sexto al décimo día:
  - Evite entornos con personas inmunocomprometidas o con alto riesgo de contraer una enfermedad grave.
  - Evite viajar. Si debe viajar, use una mascarilla bien ajustada.
  - Evite acudir a lugares donde no pueda usar mascarilla (por ejemplo, gimnasios o restaurantes).
  - Continúe usando una mascarilla bien ajustada alrededor de otras personas.
- Si empieza a sentirse enfermo, quéedese en casa y aléjese de los demás (aíslese) y hágase inmediatamente una prueba de detección de COVID-19.

### Si no puede usar una mascarilla bien ajustada

Esto incluye a niños menores de 2 años, personas con ciertas discapacidades y aquellos que no pueden usar una mascarilla todo el tiempo cuando están cerca de otras personas.



## QUÉ DEBE HACER SI HA TENIDO CONTACTO ESTRECHO CON UNA PERSONA CON COVID-19

- Quédese en casa y apartado de los demás durante 10 días.
- Hágase una prueba en el quinto día.
  - Si da positivo, comience a contar otra vez desde el día cero y siga las recomendaciones de aislamiento.
  - Si da negativo, continúe en cuarentena hasta completar diez días.
- Si empieza a sentirse enfermo, quédese en casa y aléjese de los demás (aíslese) y hágase inmediatamente una prueba de detección de COVID-19.

### Si alguien en su hogar tiene COVID-19

Si vive con una persona que tiene COVID-19, quédese en casa mientras esté en su periodo de aislamiento; luego, comience su propio periodo de cuarentena el día que la persona termine su aislamiento. **Esto implica que tendrá que permanecer en cuarentena por 10 días o más.** Si varias personas en su hogar tienen COVID-19, su periodo de cuarentena empieza después de que la última persona enferma haya completado su aislamiento.

#### Si puede usar una mascarilla bien ajustada



#### Si no puede usar una mascarilla bien ajustada



## Recomendaciones para entornos específicos

- Las personas que vivan o trabajen en una instalación de atención de salud o de cuidado prolongado que estén vacunadas y estén expuestas al COVID-19, deben referirse a [Recomendaciones para el aislamiento y cuarentena de los trabajadores de salud \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/hcp/exposure.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/hcp/exposure.html).
- Las personas que vivan o trabajen en viviendas y centros de atención médica colectivos, como albergues para personas sin hogar o correccionales, y estén expuestas al COVID-19, deberán consultar [Comunidades: entornos de prisiones y correccionales y proveedores de servicios para personas sin hogar \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/communities.html#shelter\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/communities.html#shelter).

## QUÉ DEBE HACER SI HA TENIDO CONTACTO ESTRECHO CON UNA PERSONA CON COVID-19

- Se recomienda a los negocios, instalaciones y otros entornos privados seguir las recomendaciones del Departamento de Salud de Minnesota y de los CDC, aunque pueden optar por exigir periodos más largos de aislamiento o cuarentena.

Para más información sobre la cuarentena, visite [Contactos estrechos y cuarentena \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html).

Para recomendaciones sobre el aislamiento, consulte [Si está enfermo o da positivo en la prueba \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html).



Minnesota Department of Health | [health.mn.gov](http://health.mn.gov) | 651-201-5000 | 625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

Comuníquese con [health.communications@state.mn.us](mailto:health.communications@state.mn.us) para solicitar otro formato. (Spanish)