

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 contagiar 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.

**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 ha dado positivo a 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 la prueba:

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

Si da negativo Y:

1. Fue un contacto cercano de una persona que dio positivo por 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. Usted no fue contacto cercano y no tenía síntomas de COVID-19 ⇒ puede reanudar sus actividades habituales.

Restricciones e Información que aplica a los dos: el Aislamiento en Casa Y 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 las demás personas de la casa.
- No prepare ni sirva comidas para otros.
- Limite el contacto con mascotas.
- No reciba visitas.
- No vaya al trabajo, la escuela o zonas 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 máscara y cubra su boca cuando tosa y/o estornuda • Lávese la manos con frecuencia.
- Limpie y desinfecte todas las superficies de "contacto frecuente" todos los días. • No comparta artículos.

Cúdense en casa:

- Para recuperarse, descanse y beba muchos líquidos. • Busque ayuda médica si presenta síntomas o si estos empeoran.
- Busque ayuda 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 máscara en todo momento.

Pasos para el Aislamiento en Casa	Pasos para la Cuarentena en Casa
<p>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.</p> <p><u>Quédese en casa hasta que se haya recuperado y no sea infeccioso</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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: <ul style="list-style-type: none"> ○ Al menos 10 días desde que aparecieron los primeros síntomas, Y ○ 24 horas sin fiebre (sin uso de medicamentos para reducir la fiebre) Y ○ Mejoran de los síntomas • Si no tiene síntomas, puede estar con otras personas después de que pasen: <ul style="list-style-type: none"> ○ 10 días desde que recibió su primer resultado de prueba positivo <p>Nota: Si está gravemente inmunodeprimido o enfermo, su médico puede recomendar un período de aislamiento más largo.</p> <p><u>Contactos Cercanos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p><u>¿Y si no puede distanciarse de los demás?</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>Si vive o tuvo contacto cercano con alguien a quien se diagnosticó COVID-19, debe seguir estos Pasos para la Cuarentena en Casa. Puede tardar hasta 14 días en infectarse de COVID-19. Debe quedarse en casa y vigilar su salud durante ese tiempo para evitar transmitir la infección a otra persona.</p> <p><u>Quédese en casa para ver si desarrolla síntomas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 después de 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. <p><u>¿Qué hacer si desarrolla síntomas?</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <ul style="list-style-type: none"> ○ 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 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. <p><u>¿Qué grupos deben buscar información adicional sobre el período de cuarentena?</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ciertos trabajadores² deberían consultar con su empleador, que puede comunicarse con el Departamento de Salud Pública para obtener orientación adicional.
<p>¹ Si 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.</p>	
<p>² Trabajadores con consideraciones especiales de cuarentena: Consulte a su empleador si se le considera personal de primera respuesta o trabajador de la salud y el cumplimiento de las pautas de aislamiento y cuarentena del Departamento de Salud Pública comprometería la continuidad del servicio de su operación o departamento.</p>	