

# COVID-19: Guía de aislamiento y cuarentena 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.

## 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 O vacunado y elegible para la dosis de refuerzo pero no la ha recibido todavía**, busque  **PLAN DE CUARENTENA** que coincida con su situación en la tabla siguiente y  **siga los pasos DE CUARENTENA** en la página siguiente.
  - (b)  **si tiene la dosis de refuerzo O esta vacunado, pero no es elegible para recibir la dosis de refuerzo**, 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.

**Contacto cercano:** Un contacto cercano es alguien que estuvo a menos de 6 pies de una persona que tiene COVID-19 durante al menos 15 min durante el tiempo en que la infección por COVID-19 es transmisible. Esto es 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 después de obtener los resultados de la prueba:

- (1) Si da *positivo* por COVID-19,  **siga los PASOS DE AISLAMIENTO** en la página siguiente.
- (2) 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.

## COVID-19 Isolation and Quarantine Plans<sup>1-5</sup>

¿Quién <sup>1-3, 5?</sup>	Qué hacer <sup>†</sup>
<b>Personas con síntomas de COVID-19 pero SIN exposición que dan <u>negativo</u>, independientemente del estado de vacunación:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b> Si la prueba da <u>negativo</u></b>: finalice la cuarentena cuando sus síntomas se mejoren Y no haya tenido fiebre durante 24 horas o más.</li> </ul>
<b>Personas que dan <u>positivo</u> en la prueba de COVID-19, independientemente del estado de vacunación, infección previa o si tiene síntomas o no:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Aislarse</a> y permanecer en casa y alejado de los demás durante <i>al menos</i> 5 días.</li> <li>• Termine el aislamiento después del día 5 <i>SI</i> se siente bien o está mejorando Y una prueba (prueba de antígeno preferido) obtenida el día 5 o más tarde es negativa.</li> <li>• Continúe aislándose durante <i>al menos 10 días</i> SI no puede realizar la prueba O si la prueba del día 5 es positiva O si decide no realizar la prueba.</li> <li>• Independientemente de que su resultado sea negativo o no, si no se siente mejor, continúe aislándose hasta después del día 10 Y hasta que no tenga fiebre.</li> <li>• Use un cubrebocas que le quede bien ajustado cuando esté alrededor de otras personas (incluso en casa) durante un total de 10 días, especialmente en ambientes interiores.</li> </ul>
<b>Personas que están <u>expuestas</u> a alguien con COVID-19 que no están vacunadas O que están vacunadas y son elegibles para la dosis de refuerzo, pero aún <u>no</u> la han recibido:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ponerse en <a href="#">cuarentena</a> y quedarse en casa durante al menos 5 días<sup>4</sup>. Cuente desde el día en que estuvo expuesto por última vez.</li> <li>• Hágase la prueba de inmediato para ver si necesita aislarse. Hágase la prueba nuevamente el día 5.</li> <li>• Finalice la cuarentena después del día 5 <i>SI</i> se siente bien Y una prueba obtenida el día 5 o más tarde es negativa.</li> <li>• Si no puede realizar la prueba o elige no realizar la prueba y los síntomas no están presentes, la cuarentena puede finalizar después del día 10.</li> <li>• Use un cubrebocas que le quede bien ajustado alrededor de otras personas (incluso en casa) durante un total de 10 días, especialmente en ambientes interiores.</li> <li>• Si se presentan síntomas, hágase la prueba de inmediato y quédese en casa mientras espera los resultados. Siga las instrucciones según los resultados.</li> <li>• Si el resultado de la prueba es positivo, siga las recomendaciones de aislamiento anteriores.</li> </ul>
<b>Personas que están <u>expuestas</u> a alguien con COVID-19 que tienen la vacuna de refuerzo O que están vacunadas, pero aún no son elegibles para la dosis de refuerzo NO<sup>2</sup> necesitan ponerse en cuarentena, pero aún deben:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacerse la prueba inmediatamente para ver si necesita aislarse. Hágase la prueba nuevamente el día 5<sup>5</sup>.</li> <li>• Usar un cubrebocas que le quede bien ajustado cuando esté alrededor de otras personas (incluso en casa) durante 10 días, especialmente en lugares cerrados.</li> <li>• Si da positivo, siga las recomendaciones de aislamiento anteriores.</li> <li>• Si se desarrollan síntomas, hágase la prueba de inmediato y quédese en casa mientras espera los resultados. Siga las instrucciones según los resultados.</li> </ul>

<sup>1</sup> Los trabajadores de la salud, los pacientes y los residentes en entornos de atención médica deben seguir un protocolo más estricto. Léalo en [Guía de cuarentena y aislamiento para el personal sanitario - AFL 21-08](#).

<sup>2</sup> La guía anterior NO se aplica a quienes viven o trabajan en [entornos de congregación](#), como cárceles y refugios.

<sup>3</sup> Las personas que trabajan o asisten a [entornos escolares](#) deben consultar [la Guía de aislamiento y cuarentena del CDPH K-12](#).

<sup>4</sup> En el lugar de trabajo, los empleados que no tiene síntomas que estén totalmente vacunados y sean elegibles para recibir la dosis de refuerzo pero no la han recibido no tienen que quedarse en casa si (1) se obtiene un resultado negativo en un plazo de 3 a 5 días después de la última exposición a un caso, (2) el empleado lleva una mascarilla bien ajustada alrededor de otras personas durante un total de 10 días, y (3) el empleado sigue sin tener síntomas. El empleado debe seguir la guía de cuarentena anterior mientras no esté en el trabajo. Esta guía no se aplica al personal de atención médica o al personal en entornos colectivos.

<sup>5</sup> Las personas expuestas, ya sea que estén en cuarentena o no, deben considerar hacerse la prueba lo antes posible para determinar el estado de infección y seguir todas las recomendaciones de aislamiento anteriores si dan positivo. Saber que uno está infectado temprano durante la cuarentena permite (a) un acceso más temprano a las opciones de tratamiento, si están indicadas (especialmente para aquellos que pueden estar en riesgo de una enfermedad grave), y (b) la notificación de las personas expuestas ("contactos cercanos") que también pueden beneficiarse al saber si están infectados

## 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](#). Además:
  - Duerma y quédese en una habitación separada
  - Use un baño separado si puede
  - Use un cubrebocas, incluso en casa
- 2 Siga la guía del condado** para el aislamiento:
  - Si obtiene un resultado negativo en o después de 5 días a partir de la fecha de su prueba positiva a COVID-19 o desde la fecha en que comenzaron sus síntomas**, puede estar con otras personas después de:
    - **Al menos 5 días** de aislamiento, Y,
    - No tiene fiebre, Y,
    - Otros síntomas están mejorando.
  - Continúe aislándose durante **al menos 10 días** SI no puede realizar la prueba O si su prueba del Día 5 es positiva O si elige no realizar la prueba.
  - 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.

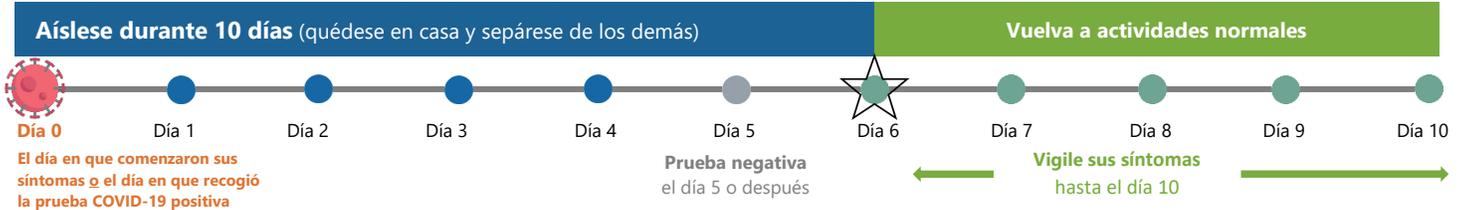


## Pasos para la Cuarentena

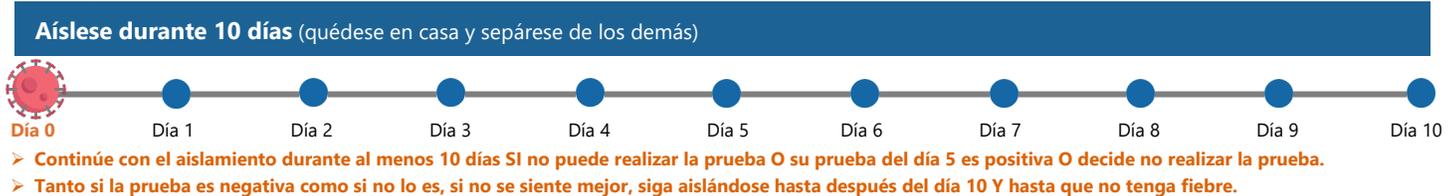
- 1 Cuarentena** – Quédese en casa y sepárese de los demás **de inmediato**.
  - Pregúntele a su empleador si necesita seguir otros pasos. Los empleadores pueden contactar al Departamento de Salud Pública para obtener ayuda.
  - Siga las instrucciones de cuarentena aplicables a su situación (*consulte todas las instrucciones de cuarentena en la página 1*). En general, no es necesario que se ponga en cuarentena si está [completamente vacunado o recibió la dosis de refuerzo](#).
- 2 Hágase la prueba:**
  - ¿Tiene un **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 ha recibido la dosis de refuerzo, o ha sido vacunado recientemente.
    - **Si la respuesta es SÍ**, agregue 5 días más de cuarentena después de que la persona con COVID-19 termine su aislamiento. Hágase la prueba 3 veces:
      - 1) inmediatamente Y
      - 2) 5 días después de la primera exposición al caso Y
      - 3) 5 días después de que el caso termine su aislamiento.
 Si las 3 pruebas dan negativo, su cuarentena puede terminar 5 días después de que la persona con COVID-19 termine su aislamiento.
  - Si algún resultado de la prueba da **positivo**, siga los **pasos de aislamiento**.
  - 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. Si comienza a sentirse mal, **siga los pasos de aislamiento** y hágase la prueba de inmediato.



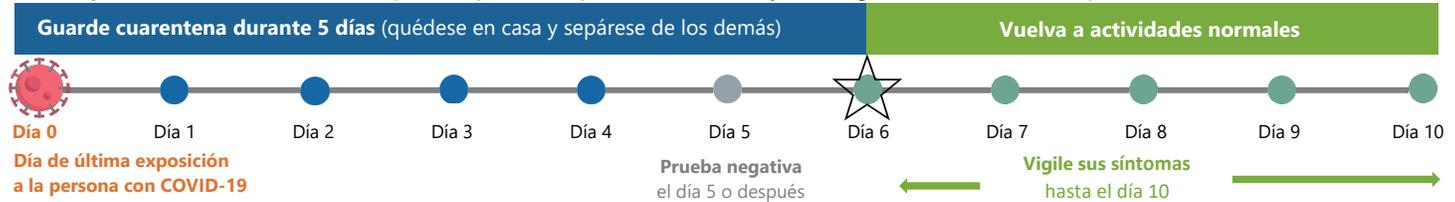
**Planifique un aislamiento de 5 días** (para personas que se sienten bien o están mejorando y dan negativo en el día 5 o después)



**Planifique un aislamiento de 10 días** (si no puede realizar la prueba o decide no realizarla el día 5 y los síntomas no están presentes o están mejorando)



**Planifique un cuarentena de 5 días** (para las personas que se sientan bien y den negativo en el día 5 o después)



### Aislamiento:

Día de inicio de los síntomas o día positivo  
Se realizó la prueba de COVID-19 (utilice el día anterior)

### Cuarentena:

Día de la última exposición a una persona con COVID-19

☆: Muestra el primer día posible en el que puede finalizar la cuarentena

- ❖ Nota: Use un cubrebocas bien ajustado alrededor de otras personas (incluso en casa) durante un total de 10 días, especialmente en ambientes interiores.

# He dado positivo en la prueba de COVID-19

¿Qué debo hacer?



## AISLAMIENTO



**Quédese en casa durante al menos 5 días.**

Vuelva a hacerse la prueba en/después del día 5, utilizando una prueba de antígenos. Use una mascarilla durante 10 días.

¿Tiene síntomas en el día 5?

SÍ

NO

¿Se hizo la prueba en/después del día 5?

NO

SÍ

¿Su prueba fue positiva?

SÍ

NO



**Continúe en casa durante al menos 10 días\*.**



**Termine el aislamiento después del quinto día. Use una mascarilla durante 10 días completos.**

\*Visite [StayHomeSCC.org](https://www.stayhome.scc.org) para más información sobre lo que hay que hacer.

# Soy un contacto cercano confirmado con alguien



que tiene COVID-19, ¿qué debo hacer?

## CUARENTENA

Tiene síntomas?

**SÍ**

Siga las pautas de **SÍNTOMAS**

**NO**

¿Se ha puesto la vacuna de refuerzo?

O

¿Está vacunado pero aún no es elegible para la vacuna de refuerzo?

**SÍ**

**NO**

**NO** necesita ponerse en cuarentena, pero...

Hágase la prueba antes del día 5.  
Use una mascarilla durante 10 días.

¿Está completamente vacunado?

**SÍ**

**NO**

Puede volver al trabajo, pero de lo contrario, quédese en casa durante al menos 5 días, y...

Hágase la prueba antes del día 5.  
Use una mascarilla durante 10 días.

Quédese en casa por lo menos 5 días  
Hágase la prueba antes del día 5 para ver si necesita aislarse.

¿Alguna prueba fue positiva?

**SÍ**

**NO**

Siga las pautas de **AISLAMIENTO**

**SÍ**

**NO**

Quédese en casa por lo menos 10 días

¿Tiene síntomas?

**SÍ**

**NO**

Quédese en casa hasta que no tenga fiebre y otros síntomas mejoren.

Termine la cuarentena después del día 5

# Desarrollé síntomas de COVID-19

¿Qué debo hacer?



## SÍNTOMAS



**VAYA A CASA DE INMEDIATO.**

Hágase la prueba y quédese en casa hasta que obtenga los resultados.

¿Dio positivo?

SÍ

NO

Siga las pautas de AISLAMIENTO

¿Ya no tiene fiebre y sus síntomas están mejorando?

SÍ

NO

¿Es usted un contacto cercano?

SÍ

NO

Siga las pautas de CUARENTENA

Puede volver al trabajo o a la escuela.



Quédese en casa al menos hasta...

que no tenga fiebre y otros síntomas estén mejorando.

\*Visite [StayHomeSCC.org](https://www.stayhome.scc.org) para más información sobre lo que hay que hacer.