



COVID-19: Cuarentena y Otras Instrucciones para Contactos Cercanos

Este documento se actualiza con frecuencia. Visite la página web en ph.lacounty.gov/covidcuarentena para obtener la información más actualizada. Para ver la información en otro idioma, haga clic en "Translate" en la esquina superior izquierda de la página y seleccione el idioma deseado.

INTRODUCCIÓN

La cuarentena se usa para mantener a alguien que ha podría haber estado expuesto al COVID-19 lejos de otros. La cuarentena ayuda a prevenir la propagación de enfermedades que pueden ocurrir antes de que una persona sepa que está enferma o si está infectada con el virus sin sentir síntomas. En el condado de Los Ángeles, si ha estado en contacto cercano con una persona diagnosticada con el COVID-19, debe ponerse en cuarentena a menos que esté exento¹. Incluso si no tiene que ponerse en cuarentena, debe seguir otros pasos - consulte a continuación.

INSTRUCCIONES PARA CONTACTOS CERCANOS

¿Qué es un contacto cercano?

Usted es un "contacto cercano" si estuvo expuesto a alguien que dio positivo en la prueba de COVID-19 mientras era infeccioso²:

- Estuvo a menos de 6 pies de la persona infectada con COVID-19* por un total de 15 minutos o más durante un periodo de 24 horas.
- Usted tuvo contacto sin protección con los fluidos y / o secreciones del cuerpo de alguien con COVID-19. Por ejemplo, tosieron o estornudaron cerca de usted, usted compartió una taza de beber o utensilios, usted beso, o cuidó de la persona sin usar el equipo de protección adecuado.

* Dar positivo significa que tuvieron un resultado positivo en la prueba viral de COVID-19.

¹ No es necesario que se ponga en cuarentena **si no tiene síntomas** Y usted está al día con sus vacunas contra el COVID-19. Estar al día con sus vacunas contra el COVID-19 significa que usted está: completamente vacunado y ha recibido una dosis de refuerzo, o completamente vacunado, pero aún no es elegible para recibir una dosis de refuerzo.

² Se considera que una persona con COVID-19 puede transmitir el virus a otras personas (es decir, ser infeccioso):

- *si tiene síntomas*, desde 2 días antes de que aparecieran los primeros síntomas hasta que termina su período de aislamiento (es decir, 10 días después de que aparecieron los primeros síntomas; y han pasado 24 horas sin fiebre, sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre; y los síntomas han mejorado), O
- *si no tiene síntomas*, desde 2 días antes de que se hiciera la prueba viral positiva hasta 10 días después de que se hiciera esa prueba. Si se desarrollan síntomas, siga las instrucciones anteriores.

SI NO ESTÁ AL DÍA CON SUS VACUNAS CONTRAL EL COVID-19, DEBER PONERSE EN CUARENTENA

- No esta vacunado/no ha completado su serie primaria (no está completamente vacunado), O
- Completamente vacunado y elegible para la dosis de refuerzo, pero aún no la ha recibido

Si está expuesto a alguien con COVID-19 y no está al día con sus vacunas, debe:

- **Quedarse en casa** por lo menos 5 días, después de su último contacto con la persona que tiene COVID-19*.
 - **Hágase la prueba el Día 5.** Además, considere hacerse la prueba de inmediato, especialmente si usted o alguien que vive con usted tiene un [mayor riesgo de sufrir una enfermedad grave](#).
 - La cuarentena puede terminar después del Día 5 solo si no hay síntomas y una prueba viral de COVID-19 obtenida el Día 5 o después que es negativa.
 - Si no se hace una prueba el Día 5 o después, y no hay síntomas, la cuarentena puede terminar después del Día 10.
- **Monitoree su salud durante 10 días.** Si se desarrollan síntomas, hágase la prueba y quédese en casa. Si da positivo, siga los requisitos de aislamiento en ph.lacounty.gov/covidaislamiento.
- **Use una mascarilla de grado médico que le quede bien ajustada alrededor de otras personas durante 10 días** después de la última vez que estuvo expuesto, especialmente en espacios interiores.
 - Los niños deberían usar una mascarilla que no sea de tela y que se ajuste bien, de varias capas de material no tejido con un alambre nasal.
 - Consulte ph.lacounty.gov/mascarillas para obtener más información.

Nota: El Día 0 es el día de su último contacto (la última vez que estuvo expuesto) con la persona infectada. El Día 1 es el primer día completo después de que estuvo expuesto.

***A las siguientes personas se les puede permitir ir al trabajo o a la escuela:**

- **Los estudiantes en los grados TK-12** que no tengan síntomas pueden asistir a la escuela durante su período de cuarentena si están completamente vacunados (y no han recibido una dosis de refuerzo) o califican para una cuarentena modificada que puede ofrecer su escuela. Deben ponerse en cuarentena en casa cuando no están en la escuela.
- **Los empleados[‡] que están completamente vacunados y son elegibles para su dosis de refuerzo**, pero aún no lo han recibido y que no tengan síntomas pueden ir a trabajar si:
 - Se hace una prueba viral de 3 a 5 días después de la última vez que estuvo a la persona infectada y el resultado es negativo; y
 - Usa una mascarilla de grado médico que le quede bien (idealmente una N95/K95) alrededor de otras personas en espacios interiores y al aire libre durante un total de 10 días y no coma ni beba cerca de otras personas; y
 - Continúa sin tener síntomas; y
 - Se ponen en cuarentena en casa cuando no están en el trabajo.

[‡]Esto no se aplica al personal de atención médica que debe seguir la [Guía de prevención de infecciones para el personal de atención médica](#).

¿Cuándo comienza mi primer día de cuarentena?

El Día 1 es el primer día completo después de su último contacto con la persona infectada.

- Si vive o cuida a una persona con el COVID-19 y no puede evitar el contacto cercano con ella mientras aún está aislada, debe ponerse en cuarentena. Para calcular el final de su cuarentena, use el día después de que la persona infectada termine el aislamiento como su Día 1.
- Si recibió una [Orden de Cuarentena de Emergencia de Salud Pública](#) (solo está disponible en inglés) y no sabe cuándo estuvo expuesto a la persona infectada, use la fecha en que se le dio la orden como la fecha de su último contacto con la persona infectada.

Restricciones durante la cuarentena

Para evitar que usted propague el COVID-19, debe reducir las actividades y limitar todos los movimientos que puedan ponerlo en contacto con otras personas.

- Quédese en casa. No vaya al trabajo, la escuela o las áreas públicas. Solo puede salir de su lugar de cuarentena para recibir la atención médica necesaria y no permita visitas no esenciales.
- Sepárese de los demás en su hogar (a menos que también estén en cuarentena). Si necesita estar en la misma habitación que otros miembros del hogar, además de usar mascarilla:
 - Manténgase a 6 pies de distancia. Si tiene que compartir una habitación, intente configurar la habitación de modo que pueda mantenerse a una distancia de 6 pies si es posible. Es importante mantenerse alejado de las personas que no están completamente y aquellas que corren un [mayor riesgo de padecer enfermedades graves](#).
 - Abra las ventanas para [mejorar la ventilación](#) (si es seguro hacerlo) o use filtros de aire y extractores de aire.
 - Use un baño separado. Si esto no es posible, desinfecte el baño después de su uso.
- No prepare ni sirva comida a otros, si es posible. Si no hay nadie más para preparar y servir la comida, asegúrese de usar una mascarilla y lavarse las manos con frecuencia.
- [Lávese o desinfecte sus manos](#) con frecuencia.
- Limpie o desinfecte las superficies de alto contacto con frecuencia, especialmente si debe compartir espacios con otros miembros de la casa.
- Si necesita ayuda para obtener alimentos u otras necesidades, llame al [211LA.org](https://www.211LA.org) o visite [página web de recursos](#) de Salud Pública.
- Si se encuentra sin hogar o no puede aislarse o ponerse en cuarentena de manera segura en su hogar, llame a la línea de información de COVID al 833-540-0473, abierta todos los días de 8:00am a 8:30 pm.

SI ESTÁ AL DÍA CON SUS VACUNA CONTRA EL COVID-19 O TUVO COVID-19 EN LOS ÚLTIMOS 90 DÍAS, NO NECESITA PONERSE EN CUARENTENA, pero debe seguir otras instrucciones para contactos cercanos

- No tener síntomas, **Y**
 - Estár al día con todas las vacunas contra el COVID-19 (completamente vacunado y ha recibido una dosis de refuerzo o está completamente vacunado pero aún no es elegible para una dosis de refuerzo), **O**
 - Dio positivo por COVID-19 en los últimos 90 días y se recuperó*

Requerido

- **Monitoree su salud durante 10 días.** Si se desarrollan síntomas, hágase la prueba y quédese en casa. Si da positivo, siga los requisitos de aislamiento en ph.lacounty.gov/covidaislamiento.
- **Use una mascarilla de grado médico que le quede bien ajustada alrededor de otras personas durante 10 días después de la última vez que estuvo expuesto,** especialmente en espacios interiores.
 - Los niños deberían usar una mascarilla que no sea de tela y que se ajuste bien, de varias capas de material no tejido con un alambre nasal.
 - Consulte ph.lacounty.gov/mascarillas para obtener más información.

Recomendado

- **Considere la posibilidad de hacerse la prueba de inmediato,** especialmente si usted o alguien que vive con usted tiene un [mayor riesgo de enfermarse gravemente](#). Si es negativo, vuelva a hacerse la prueba el Día 5. (Si se recuperó recientemente de COVID-19, no se recomienda la prueba a menos que desarrolle síntomas).

Nota: El Día 0 es el día de su último contacto (la última vez que estuvo expuesto) con la persona infectada. El Día 1 es el primer día completo después de que estuvo expuesto.

‡El personal de atención médica debe seguir la [Guía de prevención de infecciones para el personal de atención médica](#).

*La prueba debe ser una prueba viral de COVID-19 autorizada por la FDA, como una prueba de antígeno o NAAT/PCR. Recuperado significa que completó el período de aislamiento para su infección por COVID-19.

Viajes recientes: para obtener información sobre las pruebas y la cuarentena después del viaje, siga las recomendaciones de viajes [nacionales](#) e [internacionales](#) de los CDC. Consulte [Asesoramiento y guía de viaje de LAC DPH](#) para obtener más detalles.

RASTREO DE CONTACTOS

El rastreo de contactos es un proceso simple y confidencial que se utiliza para ayudar a parar la propagación de COVID-19. Si ha estado expuesto a alguien con COVID-19, debe esperar una llamada de un especialista en salud pública.

- Si recibió una Orden de Cuarentena del Oficial de Salud del Condado de Los Ángeles y aún no ha tenido una entrevista de rastreo de contactos, debe llamar al número que está en la Orden dentro de las 24 horas.

COVID-19: Cuarentena y Otras Instrucciones para Contactos Cercanos

- Si recibe una llamada o mensaje de "LA PublicHealth" o 1-833-641-0305, por favor haga su parte contestando la llamada. Le harán algunas preguntas sobre su salud y los lugares donde ha estado.
- El especialista de salud pública puede responder sus preguntas y proporcionar información sobre servicios como cómo hacerse una prueba de COVID-19 o buscar un médico u obtener ayuda mientras está en cuarentena.
- Las conversaciones con el especialista de salud pública son confidenciales. Esto significa que su información personal y médica se mantendrá privada y solo se compartirá con aquellos que puedan necesitarla, como su médico.
- Haga clic [aquí](#) para obtener más información sobre el rastreo de contactos.

RECURSOS ADICIONALES

- Para obtener más información, visite el sitio web de Salud Pública ph.lacounty.gov/Coronavirus o llame al 2-1-1 (que está disponible las 24 horas al día los 7 días de la semana).
- Por favor, llame a su doctor si tiene alguna pregunta sobre su salud. Si necesita ayuda para encontrar un doctor, llame al 2-1-1.
- **Lidiando con el estrés**
 - El COVID-19 y la cuarentena pueden ser estresantes para las personas. Visite la [página web](#) de COVID-19 del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles y la página web [\(211LA\)](#) para obtener recursos locales para ayudar con preocupaciones de salud mental y bienestar. La guía y los recursos, incluye información sobre las líneas directas de crisis, también están disponibles en la página web de los CDC [Sobrellevar el estrés](#) (solo está disponible en inglés).
 - Las personas que viven en el condado de Los Ángeles tienen acceso gratuito a iPrevail.com, un recurso de salud mental en línea para ayudar con los factores estresantes de la vida diaria. Después de una breve evaluación, se le conectará a un soporte personalizado que puede incluir chat a pedido con entrenadores, lecciones a su propio ritmo para mejorar el bienestar y grupos de apoyo de la comunidad. iPrevail está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en inglés y español.
 - Si necesita hablar con alguien sobre su salud mental, comuníquese con su médico o con la Línea de ayuda 24/7 del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles al (800) 854-7771. Este número, que también está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana. También puede mandar un mensaje de texto con las letras "LA" al 74174.