

Orientación sobre cuarentena en el hogar para contactos cercanos de personas con COVID-19

Para ver este documento en diferentes idiomas o en formato web, visite ph.lacounty.gov/covidquarantinespanish

Esta guía es para personas que estuvieron en contacto cercano con alguien diagnosticado o sospechoso de tener la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19).

Si usted es un trabajador de atención médica o personal de primera respuesta, consulte la guía de su empleador.

Para ver el requisito legal que dice que todas las personas que han estado en contacto cercano con una persona diagnosticada o que puede tener COVID-19 deben ponerse en cuarentena, vea la Orden de Cuarentena de Emergencia de Salud Pública.

Por qué es importante la auto cuarentena

La [cuarentena](#) se usa para mantener a alguien que 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.

Usted ha estado en contacto cercano con alguien que tiene o se sospecha que tiene COVID-19, por lo que es importante que se quede en casa, se separe de los demás y monitoree su salud. Por favor lea estas instrucciones cuidadosamente.

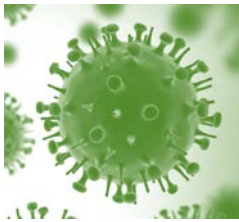
Definición de un contacto cercano

Un "contacto cercano" es cualquiera de las siguientes personas que estuvieron expuestas a una "*persona infectada" mientras eran infecciosas:

- a. Una persona que estuvo a menos de 6 pies de la persona infectada por más de 15 minutos
- b. Una persona que tuvo contacto sin protección con los fluidos y / o secreciones corporales de la persona infectada, por ejemplo, toser o estornudar en la persona, compartir utensilios o saliva, o cuidar de la persona sin usar el equipo de protección adecuado.

*Una persona infectada es cualquier persona con COVID-19, o se sospecha que tiene COVID-19, y se considera infecciosa desde 48 horas antes de que aparecieran sus síntomas hasta que ya no es necesario aislarlos (como se describe en las [Instrucciones de aislamiento en el hogar para personas con COVID-19](#)). Una persona con una prueba COVID-19 positiva, pero sin síntomas se considera infecciosa desde 48 horas antes de la prueba hasta 10 días después de la prueba.





Orientación sobre cuarentena en el hogar para contactos cercanos de personas con COVID-19

Duración del período de cuarentena

- Debe permanecer en cuarentena durante 14 días desde la última vez que tuvo contacto cercano con la persona infecciosa. La persona infectada debe seguir las [Instrucciones de aislamiento en el hogar para personas con COVID-19](#).
- Si continúa viviendo o cuidando a la persona infectada, la cantidad de tiempo que tiene para ponerse en cuarentena depende del tipo de contacto que tenga; encuentre la situación más parecida a la suya en la sección "[¿Cómo calculo la fecha final de mi período de cuarentena?](#)" al final de esta guía.
- Si no sabe cuándo estuvo expuesto a la persona infectada y recibió una orden de cuarentena de emergencia de salud pública, su último día de cuarentena es 14 días a partir de la fecha en que se dio la orden.

Prueba para COVID-19

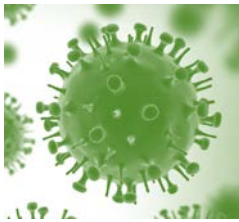
- Como contacto cercano de alguien con COVID-19, se recomienda que usted se haga la prueba.
 - Tome precauciones cuando vaya a hacerse la prueba, para no infectar a otras personas sin querer.
 - Vea la sección [Si tiene que salir para recibir atención médica o para la prueba COVID-19](#) a continuación.
- Si el resultado de su prueba es positivo:
 - Significa que tiene COVID-19
 - Debe seguir las [Instrucciones de aislamiento en el hogar para personas con COVID-19](#) que se puede acceder en ph.lacounty.gov/covidisolationspanish
 - Debe decirle a todos sus contactos cercanos que se pongan en cuarentena y darles estas instrucciones.
- Si el resultado de su prueba es negativo:
 - Es posible que aún esté infectado, pero es demasiado pronto para aparecer en la prueba.
 - Debe permanecer en cuarentena hasta 14 días después de su última exposición a la persona infectada.
 - Monitoree sus síntomas y siga las instrucciones a continuación.

Restricciones durante la cuarentena

Para evitar que propague el COVID-19 sin querer a personas no infectadas, debe reducir las actividades y limitar todos los movimientos que puedan ponerlo en contacto con otras personas durante el período de cuarentena.

- Quedarse en casa. No vaya al trabajo, la escuela o las áreas públicas. Solo puede salir de su lugar de cuarentena o entrar a otro lugar público o privado para recibir la atención médica necesaria.
- No permita visitas.
- Separarse de los demás en su hogar (a menos que también estén en cuarentena).
 - Quédese en una habitación específica y lejos de otras personas en su hogar. Es muy importante mantenerse alejado de las personas que corren un mayor riesgo de enfermedad grave. Esto incluye a personas que tienen 65 años o más o que tienen un problema de salud como una enfermedad crónica o un sistema inmunitario débil.
 - Use un baño separado, si está disponible.





Orientación sobre cuarentena en el hogar para contactos cercanos de personas con COVID-19

- Manténgase al menos a 6 pies de distancia de los demás. Cuando esto no sea posible, use una cobertura de tela para la cara (vea la sección de [Coberturas de tela para la cara](#) a continuación).
- No toque mascotas u otros animales.
- No prepare ni sirva comida a otros.

Recibir ayuda con alimentos y otras necesidades.

- Si no tiene a alguien que lo ayude, puede hacer arreglos para que se deje comida y otras necesidades en su puerta. Si necesita ayuda para encontrar alimentos u otras necesidades, llame al 2-1-1, o visite 211la.org, o la página web de recursos de Salud Pública ph.lacounty.gov/Coronavirus/resources.htm.

Regresando al trabajo o la escuela

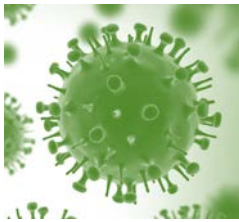
- Cuando finaliza su período de cuarentena (consulte [Cómo calcular cuándo finaliza su período de cuarentena](#)), puede continuar sus actividades habituales, incluido el regreso al trabajo o la escuela. No necesita una carta de Salud Pública o una prueba negativa para regresar al trabajo o la escuela.
- Si usted desarrolló síntomas, debe seguir las [Instrucciones de aislamiento](#) en el hogar para regresar al trabajo o la escuela.

Monitoree su salud y sepa qué hacer si desarrolla síntomas.

- Es importante monitorear su salud para detectar [signos y síntomas de COVID-19](#) que pueden incluir los siguientes: fiebre o escalofríos, tos, falta de aliento o dificultad para respirar, fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, dolor de garganta, náuseas o vómitos, diarrea, congestión o secreción nasal, o nueva pérdida de sabor u olfato. Esta lista de síntomas no incluye todos los síntomas posibles.
- Si desarrolla alguno de estos síntomas o cualquier otro síntoma que le preocupe, consulte a su proveedor médico. Dígales que es un contacto de alguien con COVID-19. Si tiene síntomas graves como dificultad para respirar, siente dolor o presión en el pecho, tiene labios o cara azulados o está pasando por un nuevo comienzo de confusión o dificultad para despertarse, llame al 911 o vaya a una sala de emergencias. Si no tiene un proveedor médico, llame al 2-1-1.
- Tome nota de cuándo comenzaron sus síntomas y siga las instrucciones de las [Instrucciones de aislamiento en el hogar para personas con COVID-19](#).

Si tiene que salir para recibir atención médica o para la prueba COVID-19:

- Use una máscara quirúrgica. Si no tiene uno, use una cobertura de tela para la cara (consulte la sección [Cobertura de tela](#) para la cara a continuación).
- Use un vehículo privado si es posible. Si no puede conducir usted mismo, asegúrese de mantener la mayor distancia posible entre usted y el conductor, use una cobertura de tela, si es posible, y deje las ventanas abiertas. No debe usar el transporte público.



Orientación sobre cuarentena en el hogar para contactos cercanos de personas con COVID-19

Lidiando con el estrés

El COVID-19 y la cuarentena pueden ser estresantes para las personas, visite ph.lacounty.gov/Coronavirus para aprender cómo cuidar su salud mental y apoyar a sus seres queridos. Si necesita hablar con alguien sobre su salud mental, comuníquese con su médico o con la línea de ayuda 24/7 del Centro de Acceso del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles al (800) 854-7771, que también está disponible las 24 horas al día los 7 días de la semana.

Coberturas de tela para la cara

Los bebés y niños menores de 2 años no deben usar coberturas de tela para la cara. Los niños entre las edades de 2 y 8 deben usarlos, pero bajo la supervisión de un adulto para asegurarse de que el niño pueda respirar de manera segura y evitar asfixia. No se debe colocar una máscara o un paño que cubra la cara de ninguna persona que tenga problemas para respirar o que no pueda quitarla sin ayuda. Consulte la [Guía para el uso de mascarillas faciales de tela](#) para más información.

Cómo calcular cuándo termina su período de cuarentena

Deberá permanecer en cuarentena durante 14 días a partir de la fecha en que tuvo un contacto cercano con una persona infectada. Consulte “[Duración del período de cuarentena](#)” en la página 1 para ver la definición de contacto cercano y los ejemplos a continuación para aprender a calcular la última fecha en su período de cuarentena.

I. NO TIENE MÁS CONTACTO CON LA PERSONA INFECTADA

A. Su último día de cuarentena es 14 días a partir de la fecha en que tuvo un contacto cercano con ellos por última vez.

Ejemplo:



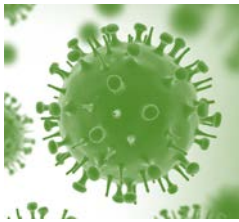
II. USTED SIGUE TENIENDO CONTACTO CON LA PERSONA INFECTADA

Por ejemplo, usted vive y / o cuida a la persona con COVID-19

A. Si puede evitar el contacto cercano (consulte la definición en la página 1), su último día de cuarentena es de 14 días a partir de la fecha en que las personas infectadas en su hogar comenzaron a seguir las [Instrucciones de aislamiento en el hogar para personas con COVID-19](#).

Ejemplo:

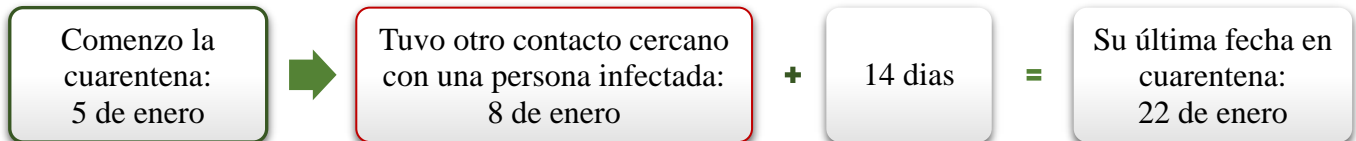




Orientación sobre cuarentena en el hogar para contactos cercanos de personas con COVID-19

Si tiene contacto cercano (consulte la definición en la página 1) con esa persona en cualquier momento, el período de cuarentena de 14 días tendrá que reiniciarse desde el último día que tuvo contacto cercano.

Ejemplo:



B. Si no puede evitar el contacto cercano (consulte la definición en la página 1), su último día de cuarentena es 14 días a partir de la fecha en que se le dijo a la persona infectada que está "autorizada" para parar su aislamiento.

Ejemplo:



III. USTED RECIBIÓ UNA ORDEN DE CUARENTENA, PERO NO SABE CUANDO ESTUVO EXPUESTO

A. Su último día de cuarentena es 14 días a partir de la fecha de cuando le dieron la orden.

Ejemplo:



Más información

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). Llame a su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta relacionada con su salud. Si necesita ayuda para encontrar un proveedor de atención médica, llame al 2-1-1.

