

**Usted es un "contacto cercano" si compartió el mismo espacio aéreo interior con alguien con COVID-19 por un total de 15 minutos o más durante un periodo de 24 horas mientras eran infecciosos<sup>1</sup>.**

Ejemplos de espacios aéreos interiores son casas, salas de espera, aviones. Un ejemplo de 'un total de 15 minutos o más' es estar en el mismo espacio aéreo con la persona durante 5 minutos al menos 3 veces diferentes en 24 horas.

***Si es un contacto cercano de alguien con COVID-19 y no tiene síntomas, no necesita ponerse en cuarentena\*.  
Se requiere que usted:***

**1 Usar una mascarilla de alta protección alrededor de otras personas durante 10 días, incluso en casa**  
Consulte [ph.lacounty.gov/mascarillas](https://ph.lacounty.gov/mascarillas) para detalles sobre las mascarillas que ofrecen la mejor protección.

**2 Hacerse la prueba de 3 a 5 días después de la última vez que estuvo expuesto<sup>2</sup>**  
Además, considere hacerse la prueba de inmediato si tiene [un mayor riesgo de padecer una enfermedad grave](#). Esto se debe a que [los medicamentos para prevenir enfermedades graves](#) están disponibles para las personas de alto riesgo que tienen síntomas y dan positivo en la prueba, y deben comenzar a administrarse lo antes posible después de que comiencen los síntomas. Si vive o pasa tiempo con alguien con mayor riesgo, descubrir que es positivo antes significa que puede tomar medidas para protegerlo antes. Si la prueba es negativa, vuelva a realizar la prueba el Día 5 o después.

Si da positivo en cualquier momento, siga las instrucciones de aislamiento en [ph.lacounty.gov/covidaislamiento](https://ph.lacounty.gov/covidaislamiento).

Nota: si dio positivo por COVID-19 usando una prueba viral en los últimos 90 días, no se recomienda la prueba a menos que tenga síntomas.

**3 Monitoree su salud durante 10 días**  
Si los síntomas comienzan, hágase la prueba de inmediato y quédese en casa lejos de los demás. Si da positivo, siga los requisitos de aislamiento en [ph.lacounty.gov/covidaislamiento](https://ph.lacounty.gov/covidaislamiento).

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

\*Se requiere que algunos contactos cercanos se pongan en cuarentena y algunas personas pueden optar por ponerse en cuarentena; consulte la página siguiente para obtener más información.

Si tiene preguntas o necesita ayuda, llame al **Centro de llamadas de COVID al 1-833-540-0473**, abierto todos los días de 8:00 am a 8:30 pm.

Para obtener instrucciones detalladas, escanee el código QR o visite [ph.lacounty.gov/covidcontactos](https://ph.lacounty.gov/covidcontactos).



### Cuarentena

- **Se requiere que algunos contactos cercanos se pongan en cuarentena**, por ejemplo, si no están completamente vacunados y se quedan en [un entorno de alto riesgo](#), como un refugio, centro correccional o de atención a largo plazo.
- **Algunos contactos cercanos pueden optar por la cuarentena** como precaución adicional para limitar su exposición a otras personas.

### Resumen de las instrucciones de cuarentena

Cuarentena significa mantenerse alejado de los demás en caso de que se infecte.

- *La cuarentena puede terminar después del Día 5* si no tiene síntomas **y** su prueba viral de COVID-19<sup>1</sup> realizada el Día 5 o después es negativa. Cuando salga de la cuarentena, debe usar una mascarilla y monitorear su salud hasta el Día 10 (consulte las instrucciones anteriores).
- *La cuarentena puede terminar después del Día 10* si no realiza la prueba el Día 5 o después, siempre y cuando no haya desarrollado síntomas.

**Nota:** Day 1 is the first full day after your last contact with the infected person. El Día 1 es el primer día completo después de su último contacto con la persona infectada.

### Cuando esté en cuarentena, tome precauciones para proteger a los demás, entre ellas:

- Quédese en casa excepto para recibir atención médica.
- No tener visitas.
- Sepárese de los demás en su hogar. Si necesita estar en la misma habitación que los demás:
  - Consulte [ph.lacounty.gov/mascarillas](http://ph.lacounty.gov/mascarillas) para obtener más información.
  - Manténgase al menos a 6 pies de distancia. Es importante mantenerse alejado de las personas que corren [un mayor riesgo de enfermarse gravemente](#).
  - Permita que entre la mayor cantidad posible de aire fresco en su hogar. Si es seguro hacerlo, abra las ventanas o use un ventilador o aire acondicionado. Consulte la página web [Cómo mejorar la ventilación en su hogar](#) de los CDC para obtener más información.
- Use un baño separado si es posible. Si no, desinfecte el baño después de cada uso.

---

<sup>1</sup> La prueba debería ser una prueba viral de COVID-19 [autorizada por la FDA](#) (sólo disponible en inglés), como una prueba de antígeno o NAAT/PCR. Los kits de autodiagnóstico son aceptables, pero si se usan para volver al trabajo, la prueba debe ser observada o reportada de cierta manera. Para más información, consulte con su empleador y consulte las [preguntas frecuentes sobre las pruebas de Cal-OSHA](#) (sólo disponible en inglés).

<sup>2</sup> Esto se debe a que, si su resultado es positivo, puede obtener medicamentos para prevenir enfermedades graves (si es elegible) y puede decirles a sus contactos cercanos que estuvieron expuestos.