

Guía del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles (LAC DPH) para casos de COVID-19 (aislamiento) y contactos cercanos

Introducción

El Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles (LAC DPH por sus siglas en inglés) se ha alineado con la nueva [Guía de Aislamiento y Cuarentena del Público en General](#) del Departamento de Salud Pública de California (CDPH por sus siglas en inglés). A partir del 13 de marzo de 2023, las Órdenes de Emergencia de Salud Pública del Condado relacionadas con el aislamiento y la cuarentena para el público en general han sido rescindidas y reemplazadas por esta guía. Este documento describe las precauciones que las personas con COVID-19 y las personas que son un contacto cercano de una persona con COVID-19 deben tomar para prevenir la propagación de COVID-19 a otros.

Esta guía se aplica al público en general. No están diseñadas para entornos laborales (consulte el cuadro "Lugares de trabajo" a continuación).

Resumen de cambios significativos:

Las personas con COVID-19:

- Pueden abandonar el aislamiento después del Día 5 siempre y cuando no hayan tenido fiebre durante 24 horas (sin utilizar medicamentos para reducir la fiebre) Y no presenten síntomas o los síntomas son leves y estén mejorando. Ya no se requiere una prueba de COVID-19 negativa para terminar el aislamiento entre el Día 6 y el Día 10. **El Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles recomienda fuertemente que las personas den negativo en la prueba antes de terminar el aislamiento entre el Día 6 y el 10.**
- Deben usar una mascarilla bien ajustada alrededor de otras personas hasta el Día 10. Ellos pueden dejar de usar una mascarilla alrededor de los demás entre el Día 6-Día 10 si han tenido dos pruebas negativas secuenciales de COVID-19 tomadas por lo menos un día de diferencia.

Lugares de trabajo

Los lugares de trabajo están sujetos a las [Regulaciones de no emergencia de COVID-19 de Cal/OSHA](#) o en algunos lugares de trabajo a la [Norma de Enfermedades Transmisibles por Aerosol \(ATD por sus siglas en inglés\) de Cal/OSHA \(solo está disponible en inglés\)](#). Los empleadores deben revisar esas regulaciones específicas para controlar la transmisión de COVID-19 en los lugares de trabajo para estar en conformidad con esos requisitos aplicables. Puede encontrar información adicional sobre cómo la guía de aislamiento y cuarentena afectan los lugares de trabajo cubiertos en las Preguntas frecuentes sobre las [Regulaciones que no son de emergencia para la prevención de COVID-19](#). Consulte [Responder al COVID-19 en el lugar de trabajo](#) del condado de Los Ángeles para obtener detalles adicionales.

Además, los centros de atención médica deben seguir la [Guía de la carta estatal para todas las instalaciones sobre la cuarentena para el personal de atención médica expuesto al SARS-CoV-2 y el regreso al trabajo para el personal de atención médica con COVID-19](#).



Definiciones

Aislamiento:

Separa a los infectados por una enfermedad contagiosa de las personas no infectadas.

Caso confirmado:

Una persona que ha recibido un resultado positivo de la presencia del virus SARS-CoV-2 confirmado por una prueba vírica COVID-19 o un diagnóstico clínico.

Contacto cercano:

Un "Contacto Cercano" es una persona que ha compartido el mismo espacio aéreo interior con alguien con COVID-19 durante un total de 15 minutos o más en un periodo de 24 horas mientras era infeccioso.

Ejemplos de espacios aéreos interiores son los hogares, las salas de espera y los 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.

Nota: Se utiliza una definición diferente de contacto cercano para las personas potencialmente expuestas en espacios interiores muy amplios.

Periodo infeccioso:

- *Para los casos sintomáticos confirmados:* Una persona se considera infecciosa a partir de 2 días antes del inicio de sus síntomas (la fecha de inicio de los síntomas es el Día 0) hasta que finaliza su aislamiento (es decir, hasta los Días 6-10 después de la aparición de los primeros síntomas Y han pasado 24 horas sin fiebre, sin uso de medicamentos para reducir la fiebre y los síntomas han mejorado).
- *Para los casos confirmados asintomáticos:* Una persona que nunca desarrolló síntomas se considera infecciosa desde 2 días antes de que se tomara su prueba positiva (la fecha de recolección de la prueba es el Día 0) hasta que termine su aislamiento (es decir, hasta el Día 5).

Estos periodos infecciosos se utilizan para identificar contactos cercanos y posibles exposiciones. Los casos confirmados ya no se consideran dentro de su periodo infeccioso una vez que han cumplido los criterios para abandonar el aislamiento. Sin embargo, los casos confirmados deben seguir tomando todas las precauciones de aislamiento hasta el día 10.

Personas con síntomas de posible COVID-19

Todas las personas con síntomas de posible infección por COVID-19, sin importar su estatus de vacunación o infección previa, deberían permanecer en casa lejos de otras personas y hacerse la prueba de COVID-19.

Consulte la guía de COVID-19 del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles: [Conozca los síntomas y qué hacer si está enfermo.](#)

Guía para casos confirmados de COVID-19

Todas las personas infectadas por COVID-19 deben aislarse, sin importar su estatus de vacunación, historial de infección previa o ausencia de síntomas.

Para contar los días:

- Para las personas con síntomas, el Día 0 es el primer día de síntomas.
- Para las personas con una prueba COVID positiva que nunca desarrollan síntomas, el Día 0 es el día en que se recogió la primera prueba positiva. Tenga en cuenta que, si empiezan a tener síntomas, su nuevo Día 0 es el primer día de síntomas.

1. Aíslese (Quédese en casa)

Permanezca en casa y alejado de los demás al menos hasta el quinto día. Mientras esté aislado, siga todas las instrucciones de aislamiento para proteger a los demás. Consulte las instrucciones de aislamiento (disponibles en varios idiomas) en ph.lacounty.gov/covidaislamiento.

Terminar con el aislamiento:

- Una persona puede poner fin al aislamiento después del Día 5 (es decir, entre el Día 6 y el 10) si se cumplen los dos criterios siguientes*:
 - No han tenido fiebre durante al menos 24 horas sin utilizar medicamentos para reducir la fiebre
 - Y
 - No se presentan otros síntomas, o los síntomas son leves y mejoran.

*Se recomienda fuertemente que una persona dé negativo en las pruebas de COVID-19 antes de finalizar el aislamiento entre el Día 6 y el Día 10. Esto reduciría la posibilidad de infectar a otra persona con COVID-19. Esto reduciría la posibilidad de infectar a otra persona con COVID-19.

- Las personas que sigan teniendo síntomas de COVID-19 que no mejoren deben seguir aisladas hasta que sus síntomas mejoren o hasta después del día 10.
- Las personas que hayan abandonado el aislamiento y presenten una reaparición o un empeoramiento de sus síntomas de COVID-19 deben volver a someterse a la prueba (con una prueba de antígenos). Si dan positivo, deben reiniciar el aislamiento en el día 0.

2. Use una mascarilla bien ajustada

- Mientras esté aislado, use una mascarilla bien ajustada si es necesario que esté en la misma habitación con otras personas.
- Siga usando una mascarilla bien ajustada cuando esté con otras personas hasta el Día 10. Las personas que cumplan los criterios para terminar el aislamiento después del Día 5 pueden dejar de usar mascarilla antes (entre el Día 6 y el 10) si obtienen dos resultados negativos consecutivos en las pruebas de COVID-19 realizadas con al menos un día de diferencia.

3. Informe a los contactos cercanos

- Los contactos cercanos deben ser informados de que pueden estar infectados. Deberían seguir las instrucciones para contactos cercanos en: ph.lacounty.gov/covidcontactos.

Consulte las instrucciones completas para personas con COVID-19 en ph.lacounty.gov/covidaislamiento.

Guía para contactos cercanos

Mientras un contacto cercano no presente síntomas, no es necesario que se mantenga alejado de los demás. Deberían tomar medidas para reducir el riesgo de contagio de COVID-19 a otras personas.

Para *contar los días*: El día 0 es el día de su último contacto (exposición) con la persona infectada.

Contactos cercanos:

1. Use una mascarilla bien ajustada en lugares cerrados y alrededor de otras personas hasta el día 10.

- Esto es especialmente importante cuando se está cerca de las personas con mayor riesgo de contraer la enfermedad grave por COVID-19.

2. Hágase la prueba de COVID-19 dentro de los 3 a 5 días después de la última exposición

- Además, se recomienda realizar la prueba lo antes posible después de una exposición para las personas que tiene o viven con personas que tienen un [mayor riesgo de enfermedad grave](#). El conocimiento temprano del estado de la infección permite (a) un acceso más temprano a las opciones de tratamiento, si está indicado (para aquellos que pueden estar en riesgo de enfermedad grave), y (b) la notificación de los contactos cercanos que también pueden beneficiarse al saber si están infectados. Si el resultado de la prueba es negativo antes del tercer día, vuelva a realizar la prueba entre los 3 y 5 días después de la exposición, dejando al menos 24 horas entre la primera y la segunda prueba.
- Nota: Los contactos cercanos que se infectaron previamente con COVID-19 en los últimos 30 días no necesitan hacerse la prueba a menos que desarrollen síntomas. Los contactos cercanos que se infectaron previamente con COVID-19 en los últimos 31 a 90 días deberían usar una prueba de antígeno para reducir el riesgo de falsos positivos.
- Si el resultado de la prueba es positivo, deben permanecer en casa alejado de otras personas y seguir las instrucciones anteriores para un caso confirmado de COVID-19.

3. Monitoree su salud hasta el día 10

- Si se desarrollan síntomas, quédese en casa lejos de los demás y realice la prueba de inmediato.
- Si el resultado de la prueba es positivo, deben quedarse en casa lejos de los demás y seguir las instrucciones de aislamiento para un caso confirmado de COVID-19.

Consulte las instrucciones completas para contactos cercanos en: ph.lacounty.gov/covidcontactos.