



## Orientación para personas que regresan de viaje por las fiestas 6 de diciembre de 2020

Los contagios por COVID-19 están aumentando en el Área de la Bahía y en todo California. El Alameda County Public Health Department (ACPHD) recomienda **no** viajar en estas fiestas. Viajar fuera del Área de la Bahía aumenta sus probabilidades de contagiarse o contagiar a sus seres queridos y propagar el virus a otras personas a su regreso. Si decide viajar fuera del Área de la Bahía, siga las medidas de seguridad que se mencionan [aquí](#).

### ¿Qué debe hacer si viajó fuera del Área de la Bahía?

Si viajó fuera del Área de la Bahía para las fiestas y pasó tiempo con personas con quienes no vive, puede reducir el riesgo de propagar COVID-19 a otras personas haciendo lo siguiente:

1. Hágase la prueba entre 3 y 7 días después de haber regresado del viaje **Y** quédese en casa durante 7 días después de haber regresado del viaje.
  - Quédese en casa los 7 días aunque haya recibido un resultado negativo.
  - Si tuvo un resultado positivo, [autoáíslese](#) para evitar que otros se contagien. Puede consultar las indicaciones del aislamiento [aquí](#).
  - Si no se hace la prueba, quédese en casa durante 14 días después de haber regresado del viaje. Si tiene que salir de su casa durante ese período, manténgase al menos a 6 pies de distancia de otras personas **y** asegúrese de usar siempre una mascarilla.
2. Independientemente de si usted se hace la prueba o no, **durante 14 días evite estar cerca de cualquier persona que tenga riesgo de contraer una enfermedad grave por COVID-19**. Para obtener más información sobre esto, consulte [aquí](#).
3. Esté atento a los síntomas de COVID-19, como fiebre, tos o dificultad para respirar. Puede consultar una lista de síntomas de COVID-19 [aquí](#).
  - Si tiene síntomas, asegúrese de avisarles a las personas con las que tuvo contacto reciente.
4. Hágase la prueba **de inmediato** si comienza a sentirse mal o si alguien con quien tuvo [contacto cercano](#) comienza a tener síntomas o tiene un resultado positivo. Puede ver los lugares donde hacen la prueba gratis en el condado de Alameda [aquí](#).
  - Tenga en cuenta que los síntomas pueden aparecer entre 2 y 14 días después de haber estado expuesto. Si una persona estuvo expuesta el 26 de noviembre, puede desarrollar una infección hasta el 9 de diciembre.

**¿Qué hace que una persona sea un “contacto cercano”?** Los “contactos cercanos” son personas que estuvieron a menos de 6 pies de distancia de una persona infectada con COVID-19 durante más de 15 minutos después de que esa persona fuera diagnosticada o los dos días



**Alameda County Health Care Services Agency  
Public Health Department**  
[www.acphd.org](http://www.acphd.org)

Colleen Chawla, directora  
Kimi Watkins-Tartt, directora  
Nicholas Moss, MD, representante de salud

---

Departamento de Salud Pública, línea principal: (510) 267-8000

Información sobre COVID-19: (510) 268-2101

---

antes de que esa persona tuviera síntomas. Puede consultar la definición de “contacto cercano” del Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda (Alameda County Public Health Department, ACPHD) [aquí](#) .

**¿Qué sucede con las personas que trabajan cerca de personas vulnerables, como los trabajadores o voluntarios de atención médica y los trabajadores en viviendas compartidas?**

Las personas que trabajan en atención médica o en viviendas compartidas, como cárceles, refugios y residencias de atención de largo plazo, deben hacerse la prueba de COVID-19 con frecuencia, incluso si **no** viajaron para las fiestas.

**¿Qué tipo de ayuda pueden recibir las personas que tuvieron un resultado positivo?** Si usted tuvo un resultado positivo, hay programas que pueden ayudarlo con el alquiler y la comida mientras esté en aislamiento y recuperándose. Puede consultar los programas que ayudan con comida, vivienda y dinero en estos tiempos [aquí](#).

**¿Qué sucede si una persona no tiene seguro médico para cubrir el costo de la prueba?** Si usted no tiene seguro médico o si quiere hacerse una prueba gratis, consulte los lugares donde hacen la prueba gratis en el condado de Alameda [aquí](#).

Para obtener más información, puede visitar el sitio web de COVID-19 del ACPHD [aquí](#).