



¿Cómo sé que ya no puedo contagiar COVID-19 a otras personas?

Quédese en casa hasta haber completado el período de aislamiento, lo que significa:

- que hayan pasado al menos 10 días desde la aparición de los síntomas o desde la fecha de la prueba (si no tuvo síntomas); Y
- que hayan pasado al menos 24 horas desde que tuvo fiebre sin tomar medicamentos para bajar la fiebre; Y
- que se hayan aliviado los otros síntomas.

El día cero (0) es el día en que empieza a tener síntomas o la fecha en que la prueba dio positivo. El día 11, puede salir del aislamiento.

¿Puedo volver a contagiarme COVID-19?

Sí, aunque es muy poco probable durante los primeros 90 días posteriores a la primera infección. Si tiene síntomas de COVID-19 o está expuesto a alguien con COVID-19, comuníquese con su proveedor de atención médica para que le indique qué hacer. Es importante que continúe usando mascarilla y siguiendo otras directrices de prevención, como el distanciamiento social y el lavado de manos, después de haber tenido COVID-19.

¿Puedo vacunarme?

Sí. Por los graves riesgos para la salud asociados con el COVID-19, es importante vacunarse incluso si ya ha tenido COVID-19 o si dio positivo en la prueba de SARS-CoV-2. La inmunidad que una persona desarrolla después de tener una infección —llamada “inmunidad natural” — varía de una persona a otra, y el riesgo de reinfección con SARS-CoV-2 puede aumentar con el tiempo. Si bien el suministro de vacunas es limitado, puede elegir esperar hasta 90 días después de haber tenido COVID-19 para vacunarse, pero esto no es obligatorio.

- Si actualmente tiene COVID-19 o hace poco dio positivo en la prueba de SARS-CoV-2, debería esperar para vacunarse hasta que ya no tenga síntomas (si tiene) Y hasta que haya terminado su [período de aislamiento](#).
- Si recibió tratamiento para el COVID-19 con anticuerpos monoclonales o plasma de convaleciente, debe esperar al menos 90 días para recibir la vacuna contra el COVID-19. Hable con su médico si no está seguro de qué tratamientos recibió o si tiene más preguntas sobre la vacunación.

Las directrices de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) están disponibles [aquí](#).

¿Puedo donar sangre o “plasma de convaleciente”?

Puede donar sangre una vez que se haya recuperado del COVID-19 y su período de aislamiento haya finalizado. Comuníquese con su centro de donación de sangre local para saber cuánto tiempo debe esperar entre la recuperación y la donación de sangre.

Si se ha recuperado completamente del COVID-19, es posible que pueda donar plasma para ayudar a pacientes que están luchando con la infección. El plasma es la parte de la sangre que contiene anticuerpos, que son proteínas que fabrica el cuerpo en respuesta a las infecciones. Como usted estuvo infectado, su “plasma de convaleciente” ahora contiene anticuerpos contra COVID-19. Donar plasma de convaleciente a personas hospitalizadas que están luchando contra el COVID-19 puede ayudarlas a recuperarse. Comuníquese con su centro de donación de sangre local si ha tenido COVID-19 y quiere donar plasma.



**ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT**

Colleen Chawla – Agency Director
Kimi Watkins-Tartt – Director
Nicholas Moss, MD – Health Officer

Contact

Public Health Department:
(510) 267-8000 Main Line

COVID-19 Information:
(510) 268-2101

www.acphd.org