



Instrucciones de aislamiento y cuarentena en el hogar para personas con coronavirus 2019 (COVID-19) y miembros de su grupo familiar o contactos cercanos

Actualizado el 10 de setiembre de 2021

Verá términos en inglés entre los paréntesis.

¿Cuál es la diferencia entre aislamiento y cuarentena?

1. En AISLAMIENTO (ISOLATION), una persona que tiene COVID-19, o que dio positivo, pero no tiene síntomas, permanece alejada de otras personas, incluso en su propia casa. Si tiene una confirmación de laboratorio, o el diagnóstico de un médico, que indique que tiene COVID-19, quedará sujeto a la orden de aislamiento del funcionario de Salud (Health Officer Order of Isolation), que puede consultar en: <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>
2. En CUARENTENA (QUARANTINE), una persona que estuvo en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19 permanece alejada de los demás. Si es miembro del grupo familiar o un contacto cercano de una persona con COVID-19, está sujeto a la orden de cuarentena del funcionario de Salud (Health Officer Order of Quarantine), que puede consultar en: <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>
3. Para empleados asintomáticos (asymptomatic) y personal de atención médica que estén siendo evaluados como parte de pruebas de rutina en su lugar de trabajo, no será necesario que se aíslen mientras esperan los resultados de las pruebas. Sin embargo, el aislamiento sí será obligatorio para las personas que hayan dado positivo o las que se hayan hecho pruebas por sospecha de síntomas de COVID-19.



INSTRUCCIONES PARA EL AISLAMIENTO EN EL HOGAR (HOME ISOLATION)

Si le han diagnosticado COVID-19, debe seguir estas instrucciones para el aislamiento en el hogar para prevenir la propagación de la enfermedad. Si ha dado positivo, *es posible* que reciba una llamada de nosotros, su Departamento de Salud local, para saber cómo se siente y para hacer un seguimiento de contactos. Si se ha hecho una prueba por sospecha de síntomas de COVID-19 y está esperando los resultados, siga estas instrucciones de aislamiento hasta que los reciba.

Permanezca en su casa hasta que se recupere

- La mayoría de las personas con COVID-19 presentan síntomas leves (mild illness) y mejoran con cuidados apropiados en el hogar sin la necesidad de ver a un proveedor de atención médica. Si es mayor de 65 años, si está embarazada, o tiene alguna condición médica, como una enfermedad cardíaca (heart disease), asma (asthma), enfermedad pulmonar (lung disease), diabetes, enfermedad renal (kidney disease), o un sistema inmunitario debilitado (weakened immune system), tiene un mayor riesgo (higher risk) de sufrir una enfermedad o complicaciones más severas.
- No vaya a su trabajo, a la escuela ni a lugares públicos.
- **Permanezca en su casa hasta que reúna los 3 criterios siguientes:**
 - **Han pasado por lo menos 10 días desde que empezaron a aparecer los síntomas**
 - **No ha tenido fiebre por lo menos por 24 horas, sin tomar medicamentos contra la fiebre (por ejemplo, Tylenol® o ibuprofeno)**
 - **Se han aliviado los otros síntomas de COVID-19 (por ejemplo, tos, dificultad para respirar, etc.).**

Por ejemplo, si empezó a sentirse mal el 1 de enero, tendría que aislarse hasta el 11 de enero, y podría volver a su trabajo o a la escuela el 12 de enero, siempre y cuando no tenga fiebre y se sienta mejor.
- Si nunca se enfermó, pero dio positivo en la prueba de SARS-CoV-2, el virus que causa el COVID-19, permanezca en su casa hasta que pasen por lo menos 10 días de la fecha de su prueba.
- Las personas que viven en su casa, su pareja y cuidadores se consideran "contactos cercanos (close contacts)" y deben seguir las **Instrucciones para la cuarentena en el hogar (Home Quarantine Instructions)**. Esto incluye a las personas con las que haya tenido contacto desde 48 horas antes de que empezaran sus síntomas hasta el momento en que se aisló. Comparta este documento con ellas. Para obtener más información sobre quiénes cuentan como contactos cercanos, visite <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/close-contact-infographic-spa-2020.10.12.pdf>

¿Qué pasa si no puede aislarse de otras personas?

- Cualquier persona no vacunada (unvaccinated person) que siga en contacto cercano, por ejemplo,



un cuidador, tendrá que ampliar su ciclo de cuarentena por el tiempo que usted esté en el periodo de aislamiento.

¿Hay consideraciones especiales para trabajadores de atención médica, incluyendo a personas que trabajen en centros de atención a largo plazo (long term care facilities, LTCF), como residencias de adultos mayores (nursing homes) o centros de vivienda asistida (assisted living facilities)?

En el caso de los trabajadores de atención médica con enfermedades graves o críticas (por ejemplo, que pasaron una noche en un hospital) o que estén gravemente inmunodeprimidos (la capacidad de la persona para combatir infecciones y otras enfermedades ha sido reducida) (por ejemplo, que estén recibiendo quimioterapia (undergoing chemotherapy), es posible que tengan que esperar hasta 20 días después de la primera aparición de los síntomas para volver a trabajar. Hable con su proveedor de atención médica o con el Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda (Alameda County Public Health Department, ACPHD) para recibir más orientación si usted entra en esta categoría y tiene preguntas sobre cuánto tiempo tiene que estar en aislamiento.

¿Se puede contraer una segunda infección de COVID-19?

Es posible contraer una segunda infección, pero es muy raro, especialmente si pasaron menos de 90 días desde la aparición de sus primeros síntomas de COVID-19 o desde que dio positivo.

- Si se ha recuperado de una infección por COVID-19 y desarrolla síntomas nuevos (new symptoms), le recomendamos que hable con un proveedor de atención médica. El proveedor podría recomendar que se haga una prueba nueva (new test), especialmente si han pasado más de 90 días desde que comenzaron sus primeros síntomas o desde que dio positivo.
- Si no tiene síntomas nuevos, pero dio positivo dentro de los 90 días desde sus primeros síntomas o desde que dio positivo por primera vez, no tiene que aislarse, y sus contactos cercanos no tienen que hacer cuarentena. Asegúrese de controlar sus síntomas y consultar con un proveedor de atención médica si los tiene.
- Si está expuesto a otra persona que tiene COVID-19 dentro de los 90 días posteriores a la recuperación de su propia infección, no tiene que ponerse en cuarentena. Sin embargo, usted debe controlarse a sí mismo para detectar síntomas durante 14 días. Si se presenta algún síntoma nuevo de enfermedad durante esos 14 días, aislarse inmediatamente y comuníquese con su proveedor de atención médica.

¿Debería vacunarme incluso si ya tuve COVID-19?

- Si actualmente tiene COVID-19 o dio positivo en una prueba de SARS-CoV-2, tiene que esperar para vacunarse hasta que sus síntomas desaparezcan (si tiene síntomas) y hasta que haya finalizado su período de aislamiento.



- Si tuvo COVID-19, tiene que vacunarse cuando sea elegible, ya que no se sabe cuánto tiempo dura la inmunidad que se genera con la infección.
- Si tuvo COVID-19 Y recibió tratamiento con anticuerpos monoclonales o plasma (sangre) de convaleciente en un plazo de 90 días, hable con su proveedor de salud médica sobre cuándo debería vacunarse. Puede encontrar orientación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) en <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/faq.html>

INSTRUCCIONES PARA LA CUARENTENA EN EL HOGAR (HOME QUARANTINE)

Si vive en el mismo hogar O tuvo contacto cercano con alguien que haya recibido un diagnóstico de COVID-19 (incluyendo un contacto dentro de un periodo de 48 horas *antes* de que haya empezado a presentar síntomas hasta que se aisló (self-isolated), usted debe seguir estas instrucciones para la cuarentena en el hogar. Los síntomas pueden tardar entre 2 y 14 días en aparecer, así que podrían pasar hasta 14 días sin que sepa si tiene la infección o no. Es importante que se quede en su casa y que controle su salud durante este tiempo para prevenir posibles contagios a otras personas.

¿Qué hace que alguien sea un contacto cercano?

- Contacto cercano significa que estuvo a menos de 6 pies de una persona con COVID-19 por al menos 15 minutos, sin importar si estaban usando mascarillas ni si tocó líquidos o secreciones corporales sin usar las precauciones apropiadas.
- La acumulación de exposiciones que dé como resultado 15 minutos o más en el mismo día se puede considerar contacto cercano dependiendo de la intensidad de la exposición (por ejemplo, si la persona tuvo varias interacciones en espacios reducidos con una persona sintomática con COVID-19).
- Cualquier persona no vacunada que siga en contacto cercano, por ejemplo, un cuidador, tendrá que ampliar el ciclo de cuarentena siendo el día 0 el último día en que estuvo en contacto cercano con una persona que dio positivo mientras se encontraba en el periodo de aislamiento.

¿Cuánto tiempo debe quedarse en su casa?

La mayoría de personas no vacunadas tiene dos opciones para determinar cuánto tiempo debe durar su cuarentena. Tome en cuenta que el día de exposición se considera como el día 0. Revise la siguiente sección si usted ha completado todas las dosis de la vacuna.

Opción 1: debe quedarse en casa por 10 días después de la exposición si no va a hacerse la prueba de COVID.

Opción 2: debe quedarse en casa por 7 días y puede terminar el aislamiento en el día 8 si su prueba de COVID salió negativa (debe hacerse la prueba en el día 5 o después). Si sus resultados fueron positivos, o desarrolla cualquiera de los síntomas de COVID, debe aislarse de inmediato y llamar a su proveedor de servicios médicos o el departamento de salud pública para solicitar orientación sobre el aislamiento.



¿Quiénes deben aislarse y quedarse en casa por 14 días completos?

Las personas deben permanecer en sus casas por 14 días si están regularmente en contacto cercano con alguien que tiene un mayor riesgo de sufrir un caso grave de COVID-19, como alguien que tenga cáncer o diabetes tipo 2, o si vive o trabaja en un centro de vivienda grupal. Estos centros de vivienda grupal (congregate facilities) incluyen:

- Centros de atención residencial (residential treatment facilities)
- Centros correccionales (correctional facilities)
- Centros de rehabilitación de salud mental (mental health rehabilitation facilities)
- Centros correccionales (correctional facilities)
- Centros de enfermería especializada (skilled nursing facilities)
- Centros de atención residencial para adultos mayores (residential care facilities for the elderly)
- Centros de atención residencial para adultos (adult residential care facilities)
- Instituciones de vida asistida (assisted living)
- Instituciones de vida asistida y apoyo por pérdida de la memoria (memory care assisted living)
- Centros de atención intermedia (intermediate care facilities)
- Centros de atención de casos agudos a largo plazo (long-term acute care facilities)

Tenga en cuenta que el Funcionario de Salud puede indicar a los residentes de otros centros de vivienda grupal que permanezcan aislados por 14 días, dependiendo de las condiciones de cada caso.

Algunos trabajadores esenciales pueden regresar al trabajo antes. Durante una escasez grave de personal, el personal de atención médica, de emergencias y los trabajadores de servicios sociales que tengan una rutina con contacto cara a cara con clientes en el sistema de bienestar infantil o en centros de vivienda asistida, pueden regresar al trabajo después del día 7, siempre y cuando su prueba de PCR (hecha después del día 5) tenga un resultado negativo. Durante los periodos en que hay escasez grave de personal, estos mismos trabajadores pueden regresar al trabajo *antes* del día 7 siempre y cuando su prueba de PCR dé resultados negativos varias veces en diferentes días antes del día 7. (Por ejemplo, resultados negativos de la prueba PCR en el día 3 y otra vez en el día 5).

Para obtener más información, visite el sitio web del condado de Alameda sobre el COVID-19 en <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine#quarantine> y haga clic en el botón “Google Translate” para leer esta información en español.

¿Por cuánto tiempo debe quedarse en cuarentena un estudiante no vacunado (unvaccinated student) de cualquiera de los grados escolares, desde el jardín hasta el grado 12?

Cualquier estudiante no vacunado que asiste a una escuela puede recibir permiso de la escuela o el distrito para seguir cualquiera de las dos opciones de cuarentena (quarantine options) que se especifican en la Guía de Salud Pública de COVID-19 (COVID-19 Public Health Guidance) para todos los centros escolares de California (año escolar 2021-22), según lo ha establecido el Departamento de Salud Pública de California (California Department of Public Health). **Sírvase comunicarse con su centro escolar para verificar con ellos qué lineamientos se han adoptado para el aislamiento.**



- Preguntas y respuestas (FAQ): <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Schools-FAQ.aspx>
- Orientación integral (comprehensive guidance): (<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/K-12-Guidance-2021-22-School-Year.aspx>).
- Recursos adicionales (additional resources): <https://www.acoe.org/schoolguidance>

¿Las personas vacunadas (vaccinated people) tienen que hacer cuarentena?

- Las personas vacunadas que estén expuestas a un caso sospechoso o confirmado de COVID-19 no tienen que hacer cuarentena si cumplen los siguientes requisitos:
 - Han pasado al menos 2 semanas desde su dosis final de la vacuna. Dosis final hace referencia a la segunda dosis de una serie de dos dosis (como la de Pfizer, Moderna, o una vacuna autorizada por la Organización Mundial de la Salud como Covishield o AstraZeneca), o una dosis de una de vacuna de una sola dosis (Johnson & Johnson).
- Y**
 - No ha tenido síntomas de COVID-19 desde su último contacto directo.
- Por ejemplo, si Alex recibió su segunda dosis de la vacuna Moderna el 1 de enero, y tuvo contacto cercano el 31 de marzo con una persona que después dio positivo, Alex no necesita hacer cuarentena. Sin embargo, debe continuar controlando la aparición de síntomas de la infección por dos semanas hasta el 14 de abril. Si presenta síntomas durante ese tiempo, debe aislarse de inmediato y comunicarse con un proveedor de atención médica.
- Incluso si no aparecieran síntomas, las personas vacunadas (vaccinated people) deben hacerse la prueba 3-5 días después de la exposición a un caso de COVID-19.

¿Debería hacerse una prueba?

- Si pueden acceder de manera segura, recomendamos que los contactos se hagan pruebas. Tenga en cuenta que un resultado negativo no significa que no pueda convertirse en positivo después durante el periodo de 14 días después de una exposición. Debe permanecer en casa haciendo cuarentena y seguir las estrategias para terminar el aislamiento que hemos explicado anteriormente en este documento.

¿Qué pasa si tiene síntomas?

- Los síntomas del COVID-19 incluyen fiebre o escalofríos, tos, dificultad para respirar, fatiga, dolor muscular o corporal, dolor de cabeza, pérdida del gusto o del olfato, dolor de garganta, congestión o



goteo nasal, náuseas o vómitos, o diarrea.

Si tiene síntomas, podría tener COVID-19 y debe seguir las instrucciones para el aislamiento en el hogar. Asegúrese de comunicarse con un proveedor de atención médica y hágase una prueba, si es posible.

Recomendaciones e información para los que estén tanto en aislamiento como en cuarentena en el hogar

- Quédese en su casa. No vaya a su trabajo, a la escuela ni a lugares públicos.
- Aléjese de las otras personas que estén en su casa tanto como sea posible y use una mascarilla cuando estén en contacto. Permanezca en una habitación específica alejada de las otras personas que estén en su casa tanto como sea posible. Es muy importante que permanezca alejado de personas que tengan un mayor riesgo de sufrir una enfermedad grave.
- Use un baño separado, si es posible.
- No prepare ni sirva comida a los demás.
- No reciba visitas en su casa.
- No use el transporte público ni comparta viajes o taxis.

Evite la propagación:

- Cúbrase cuando tosa o estornude. Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo o con su manga, pero no con las manos. Luego, tire el pañuelo en un bote de basura que tenga una bolsa de plástico en su interior y lávese las manos inmediatamente.
- Lávese las manos regularmente y cuidadosamente con jabón y agua durante al menos 20 segundos, especialmente después de toser, estornudar o sonarse la nariz, o después de ir al baño. Si las manos no están visiblemente sucias, puede usar un desinfectante para manos que tenga un contenido mínimo de alcohol del 62 % en lugar de jabón y agua.
- Evite compartir artículos personales. No comparta platos, vasos, cubiertos, toallas, ropa de cama ni otros objetos con las personas que estén en su casa. Después de usar estos objetos, lávelos cuidadosamente con agua y jabón. Puede lavar su ropa en la lavadora con agua tibia y detergente. Puede usar blanqueador con cloro, aunque no es necesario.
- Limpie y desinfecte todas las superficies “de alto contacto (high-touch)” todos los días. Las superficies de alto contacto incluyen la cubierta de la cocina, mesas, manijas de las puertas, grifos, inodoros, teléfonos, controles remotos, llaves, teclados y mesas de luz. Además, limpie y desinfecte todas las superficies que puedan tener líquidos corporales. Use productos de limpieza doméstica y aerosoles o toallitas desinfectantes, según las instrucciones de los productos.

Tome cuidados en el hogar:

- Descanse, beba mucho líquido y tome acetaminophen (Tylenol®) para reducir la fiebre y el dolor.
 - Tenga en cuenta que los niños menores de 2 años no deben tomar medicamentos de



venta libre para el resfrío sin una consulta previa con un médico.

- Tenga en cuenta que los medicamentos no “curan (cure)” el COVID-19 y no previenen la propagación de gérmenes.
- Pida atención médica si sus síntomas empeoran, especialmente si tiene un mayor riesgo de sufrir una enfermedad severa.

- **Los síntomas que indican que debe buscar atención médica de inmediato incluyen una mayor dificultad para respirar, dolor o presión persistente en el pecho, confusión, incapacidad de despertarse o mantenerse despierto, labios o cara azulada. Esta lista no incluye todos los síntomas posibles.** Llame a su proveedor de atención médica si tiene otros síntomas graves o que le causen preocupación.



- Si es posible, llame antes de ir al consultorio de su médico o al hospital y avise que está en aislamiento por COVID-19 para que el personal de atención médica se prepare para su llegada y proteja a los demás para evitar que se contagien.
 - Evite permanecer en salas de espera y use una mascarilla en todo momento, si es posible.
 - Si llama al 911, avise a la persona que lo atienda y a los paramédicos que está en aislamiento o cuarentena por COVID-19.
 - NO use el transporte público.

¿Se comunicará el Departamento de Salud Pública con mi trabajo?

El Departamento de Salud Pública no dará ningún tipo de información personal suya a su trabajo, a menos que sea necesario para proteger su salud o la de los demás.

Gracias por su cooperación en este importante asunto de salud pública.

- Consejos de los CDC para manejar el estrés durante la pandemia:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
- Puede encontrar versiones expandidas de estas instrucciones y todas las órdenes del funcionario de Salud en: <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>
- Si tiene más preguntas, visite www.acphd.org, llame a nuestra línea general de COVID al 510-268-2101 o envíenos un correo electrónico a ncov@acgov.org.



PARA: Todos los empleadores del condado de Alameda
DE: Nicholas J. Moss, MD, MPH, Funcionario de Salud
ASUNTO: Recomendaciones y orientación para regresar al trabajo para las personas que tuvieron el virus o contacto cercano

El Departamento de Salud del Condado de Alameda (ACPHD por sus siglas en inglés) se compromete a garantizar la salud y seguridad de todos los que viven y trabajan en el condado de Alameda. Apreciamos su cumplimiento de las regulaciones locales y estatales para la seguridad en el trabajo, incluyendo requerir el uso de mascarillas, asegurarse de que todos estén a 6 pies de distancia, hacer controles regulares de síntomas y apoyar a los empleados enfermos para que permanezcan en sus casas.

El COVID-19 se ha propagado en nuestra comunidad y puede que tenga empleados que tengan el virus. Según las órdenes del funcionario de salud, las personas con COVID-19 tienen que permanecer en sus casas y en aislamiento, alejados de otras personas, por al menos 10 días. El día 11, si ya no tienen fiebre y los otros síntomas se han aliviado, pueden terminar el aislamiento y regresar al trabajo. El ACPHD recomienda enfáticamente que los empleadores permitan que las personas con COVID-19 regresen al trabajo 10 días después de la primera aparición de los síntomas (o desde el primer resultado positivo, si no tuvieron síntomas).

Las personas vacunadas que no presentan síntomas no necesitan hacer cuarentena, pero sí deben mantener bajo supervisión la aparición de síntomas por 14 días. Las personas no vacunadas en contacto cercano con alguna persona con COVID-19 deben quedarse en casa y hacer cuarentena. Existen dos opciones para determinar cuánto tiempo debe durar la cuarentena.

Opción 1: debe quedarse en casa por 10 días después de la exposición si no va a hacerse la prueba de COVID.

Opción 2: debe quedarse en casa por 7 días y puede terminar el aislamiento en el día 8 si su prueba de COVID salió negativa (debe hacerse la prueba en el día 5 o después). Si sus resultados fueron positivos, o desarrolla cualquiera de los síntomas de COVID, debe aislarse de inmediato y llamar a su proveedor de servicios médicos o el Departamento de Salud Pública para solicitar orientación sobre el aislamiento.

La mayoría de las personas que hayan estado en contacto cercano con alguien con COVID-19 tienen la obligación de permanecer en cuarentena en sus casas por lo menos hasta 10 días después del último contacto. El día 11, si no presentan síntomas, pueden terminar la cuarentena y regresar al trabajo. Algunos grupos deben respetar la cuarentena de 14 días. Esto incluye a personas que están en contacto cercano con personas que tienen un mayor riesgo de sufrir un caso grave de COVID-19 (por ejemplo, pacientes con diabetes tipo 2 o que reciben quimioterapia), así como las personas que viven o trabajan en centros de vivienda grupal (como cárceles y residencias para adultos mayores). No les recomendamos que pidan resultados negativos de pruebas para que las personas que completaron su **cuarentena** puedan regresar al trabajo.

Estas recomendaciones son las normas de salud pública basadas en evidencia científica y orientación del Departamento de Salud Pública de California (CDPH por sus siglas en inglés) y el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés). No es necesario repetir las pruebas en personas que ya dieron positivo, ya que estas tienen poco valor clínico; y hay claras evidencias de que la mayoría de las personas tienen menos riesgo de contagiarse después de 10 días.



Alameda County Health Care Services Agency
Public Health Department
www.acphd.org

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

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

COVID-19 Information: (510) 268-2101

Los resultados negativos de pruebas no son una forma efectiva para determinar si una persona es contagiosa, ya que las pruebas, al ser tan sensibles, pueden recoger partículas de virus muertos semanas después de que una persona haya dejado de ser contagiosa. Estas pruebas también son una gran carga para la infraestructura sanitaria. **El ACPHD no da cartas de alta para que las personas regresen al trabajo, y tampoco recomienda certificados de médicos o proveedores de atención médica.**

Gracias por su cooperación y por la importante función que cumplen para mantener nuestras comunidades a salvo.



Recursos para obtener más información: (Haga clic en el botón “Select Language” para leer esta información en español.)

- CDPH: <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Updated-COVID-19-Testing-Guidance.aspx>
- CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-in-home-patients.html>

Enlaces para obtener más información: (Haga clic en el botón “Google Translate” o “Select Language” para leer esta información en español.)

- Todo sobre el aislamiento de un caso y la cuarentena de contactos en el condado de Alameda, incluyendo las órdenes del funcionario de Salud y las instrucciones para el aislamiento y la cuarentena.
<https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine.page>
- Infografía sobre el alta de aislamiento
<https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/when-can-i-leave-isolation-2021.02.08-eng.pdf>
- Guía del CDPH sobre la cuarentena para personal de atención médica expuesto al SARS-CoV-2 <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CHCQ/LCP/Pages/AFL-21-08.aspx>
- Gráfico de CDC sobre la diferencia entre cuarentena y aislamiento
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/COVID-19-Quarantine-vs-Isolation.pdf>
- Recursos para empleados del condado de Alameda
 - <https://covid-19.acgov.org/recovery.page>



Definiciones

<p>Caso</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Una persona con una prueba de laboratorio que confirme que tiene COVID-19. • Debe permanecer en aislamiento y no ir a su lugar de trabajo por al menos diez (10) días. Durante las últimas 24 horas de su aislamiento, no debe haber tenido fiebre (sin tomar Tylenol u otros medicamentos para reducir la fiebre) y todos los otros síntomas deben estar aliviándose de manera sostenida. Si una persona cumple todos estos requisitos, ya no se la considera contagiosa. Si no cumple todos estos requisitos, tiene que permanecer en aislamiento hasta que los cumpla. Pueden terminar su aislamiento y volver a la vida normal. Esto incluye regresar al trabajo.
<p>Contacto</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los miembros del grupo familiar de un caso, cuidadores de un caso, o cualquier persona que haya pasado 15 minutos o más a menos de 6 pies de distancia de un caso mientras estaba en su período infeccioso (con o sin una mascarilla). • Un <u>contacto</u> es alguien que ha estado <i>expuesto</i> a un caso durante el período infeccioso. CDC define una exposición como el acto de estar a menos de 6 pies de distancia de una persona infectada por 15 minutos o más, con o sin mascarilla. La acumulación de exposiciones que dé como resultado 15 minutos o más en el mismo día se puede considerar contacto cercano.
<p>Período infeccioso</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El período de tiempo durante el que un caso puede transmitir el virus a otras personas; es decir, cuando puede contagiar. <ul style="list-style-type: none"> ○ INICIO del período infeccioso: 48 horas antes de los primeros síntomas (solo casos sintomáticos), O 48 horas antes de la fecha de la recolección de muestras (solo casos asintomáticos). ○ FIN del período infeccioso: Como mínimo 10 días, sin fiebre en las últimas 24 horas y los otros síntomas aliviados.
<p>Período de incubación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El tiempo entre que un contacto se expuso hasta que presenta síntomas (o que podría presentar síntomas). <ul style="list-style-type: none"> ○ Duración del período de incubación: de 2 a 14 días después de una exposición (las exposiciones pueden ser continuas).

Recursos de Alameda County

Recursos para ayudar



Recursos Financieros

Organización	información	Contacto
Bay Area Community Services (BACS)	Asistencia de fondos para la renta (Oakland, Hayward, and Emeryville residents)	510 613-0330
Spark Point (Stay Housed Program)	Subsidio de renta 0-12 meses(Hayward, Union City, Newark, Fremont residents)	510-574-2003
Catholic Charities East Bay	Asistencia para pagar el alquiler para habitantes de Oakland y otros recursos	510-768-3100; 510-860-4985 www.cceb.org
One Fare Wage Emergency Fund	Asistencia monetaria para los trabajadores de restaurantes, o trabajadores de servicio laboral.	https://ofwemergencyfund.org/help
The Unity Council	Proporciona asistencia para llenar formularios EDD, CalFresh, servicios públicos y de vivienda y otros servicios relacionados con el trabajo. Idiomas: Inglés, español y Mam	(510) 535-6101 Email: admin@unitycouncil.org ; www.unitycouncil.org/career-center
Season of Sharing	Asistencia para familias para pagar el alquiler y depósito.	510-272-3700; https://seasonofsharing.org/
HELP (Help & Emergency Lodging Program)	Asistencia de alquiler y depósito para adultos solteros.	(510) 259 2200; email: HoEmLodgP@acgov.org
Alameda County Social Services SSA	Programa Asistencia General (GA) y Asistencia en efectivo para Refugiados (RCA)	510-263-2420 https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial_assistance/cash_assistance_program_for_immigrants.cfm
Centro Legal de la Raza	Asistencia de emergencia para pagar el alquiler para los residentes del Condado de Alameda afectados por el COVID-19. Otros recursos.	https://www.centrolegal.org/ 510-437-1554
Street Level Health Project	Asistencia con la aplicación para ayuda para pagar la renta de los programas del Condado de Alameda y de la ciudad de Oakland. Idiomas: Inglés, español y Mam.	(510) 306-4835; http://streetlevelhealthproject.org/
CA Dept of Social Services (CDSS)	Programa de asistencia en efectivo para inmigrantes (CAP)	916-651-8848; https://www.cdss.ca.gov/benefits-services
Recursos de Vivienda	Asistencia para pagar el alquiler y otros servicios	Telefono 211; http://211alamedacounty.org/
Fremont FRC Financial Navigation Services	Fondos para ayudar a hogares con ingresos elegibles a pagar el alquiler y servicios públicos	510-574-2000; https://finnav.org/alameda
PG&E	Asistencia para pagar facturas hasta \$300 solo una vez, arreglos y extensiones de pagos.	1-800-933-9677 PG&E discount (Care Program)

Recursos de Alameda County

Recursos para ayudar



Recursos Financieros (continuado)

EBMUD Customer Assistance Program	Asistencia para pagar facturas de agua.	1-866-403-2683; https://www.ebmud.com/customers/billing-questions/financial-assistance/customer-assistance-program/
Spectrum Community Center	Asistencia para pagar factura de PGE. Usted puede tener el programa PGE Care y aun así recibir asistencia, si está en desempleo califica.	510-881-0300 ex. 216 & 510-881-0300 ex.226 https://www.spectrumcs.org/

Recursos Alimentarios

Banco de Comida (Food Bank)	Linea de ayuda para alimentos y CalFresh: 510-635-3663, https://foodnow.net y https://comidaahora.net
Food Distribution Services	https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2020.09.30.pdf
CalFresh	Linea de ayuda: 1-510-272-3663 o www.getcalfresh.org y seleccione español. Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP); https://www.mybenefitscalwin.org/ ; 1-800-422-9495

Seguro médico y recursos de medicamentos

Asistencia para Inscripción a seguro médico (Medi-CAL y otra programas)	1-800-422-9495 https://www.mybenefitscalwin.org/ ; http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm ;
Asistencia para localizar a un médico cercano a usted	https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/ 510 297-0230; http://www.alamedahealthsystem.org/locations/

Apoyo emocional/Consejería:

Alameda County Behavioral Health ACCESS	From 8:30-5:00 L-V 1-800-491-9099
Condado de Alameda Línea de Crisis	1-800-273-8255 https://covid-19.acgov.org/coping.page
Family Paths Helpline (24 hours)	1-800-829-3777



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;
Email: ncov@acgov.org
www.acphd.org