



Personas que dan positivo en la prueba de COVID-19 (aislamiento)	Acción recomendada
<p>Si ha dado positivo en la prueba de COVID, deberá aislarse independientemente del estado de vacunación o de la ausencia de síntomas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Permanezca en casa durante al menos 5 días. • El aislamiento puede terminar después del día 5 si no hay síntomas o se están aliviando y una prueba diagnóstica (preferentemente de antígenos) es negativa. • Si no puede hacerse la prueba o decide no hacérsela, lo mejor es aislar hasta el día 10. • Si tiene fiebre, el aislamiento debe continuar hasta que la fiebre se haya superado durante al menos 24 horas (sin utilizar medicamentos antifebriles, como Tylenol/ibuprofeno). • Si los demás síntomas no se alivian, continúe con el aislamiento hasta que los síntomas se alivien o hasta después del día 10. • Utilice una mascarilla bien ajustada cuando esté con otras personas durante un total de 10 días, especialmente en lugares cerrados (consulte la guía sobre el uso de mascarillas más abajo para obtener información adicional).

Nota:

Los lineamientos anteriores reflejan las recomendaciones más recientes de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y del Departamento de Salud Pública de California (CDPH, por sus siglas en inglés). Estos están disponibles como una opción, aunque el riesgo de transmisión puede existir después de 5 días. Aislarse de los demás durante 10 días sigue siendo la opción más segura.

Guía sobre el uso de mascarillas:

El uso de una mascarilla bien ajustada es esencial para proteger a los demás durante los 10 días posteriores al inicio de la infección. Para obtener información sobre el uso más eficaz de las mascarillas, consulte este enlace:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Get-the-Most-out-of-Masking.aspx>



**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



¿Qué es la cuarentena?

La cuarentena mantiene a alguien que podría haber estado expuesto al SARS-CoV-2, el virus que causa la COVID-19, alejado de los demás.



Cuarentena	<ul style="list-style-type: none"> • Sin vacuna; ○ • Vacunado y elegible para el refuerzo** pero que aún no han recibido su dosis de refuerzo 	<ul style="list-style-type: none"> • Permanezca en casa durante al menos 5 días, después de su último contacto con una persona que tenga COVID-19. • La cuarentena puede terminar después del día 5 si permanece asintomático y da negativo en el día 5 o más tarde. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Si la prueba da positivo, siga las recomendaciones de aislamiento. • Si no se puede hacerse la prueba o se decide no hacerla, es mejor ponerse en cuarentena hasta el día 10. • Utilice mascarilla cuando esté cerca de otras personas durante un total de 10 días, especialmente en lugares cerrados. • Si tiene síntomas, quédese en casa y hágase la prueba, si es posible. Si no puede hacerse la prueba o su prueba es positiva, siga las recomendaciones de aislamiento.
SIN cuarentena	<ul style="list-style-type: none"> • Con refuerzo; ○ • Vacunado, pero aún no elegible para el refuerzo 	<ul style="list-style-type: none"> • Hágase la prueba el día 5. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Si la prueba da positivo, siga las recomendaciones de aislamiento. • Lleve una mascarilla bien ajustada cuando esté con otras personas durante 10 días, especialmente en lugares cerrados (para más información, consulte la guía sobre el uso de mascarillas más abajo). • Si tiene síntomas, permanezca en casa y hágase la prueba, si es posible. Si no puede hacerse la prueba o da positivo, siga las recomendaciones de aislamiento.

- ** Entorno laboral** (no aplicable para el personal de salud): Las personas vacunadas y elegibles para el refuerzo, pero que aún no han recibido el refuerzo, pueden volver al trabajo si no tienen síntomas y:
- Una prueba diagnóstica **negativa** se obtiene dentro de los 3-5 días posteriores a la última exposición a alguien con COVID-19.

Consulte este enlace para ver las definiciones de los refuerzos : www.bit.ly/Vx-Eligible

Nota:

Los lineamientos anteriores reflejan las recomendaciones más recientes de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y del Departamento de Salud Pública de California (CDPH, por sus siglas en inglés). Estos están disponibles como una opción, aunque el riesgo de transmisión puede existir después de 5 días. Aislarse de los demás durante 10 días sigue siendo la opción más segura.

Guía sobre el uso de mascarillas:

El uso de una mascarilla bien ajustada es esencial para proteger a los demás durante los 10 días posteriores al inicio de la infección. Para obtener información sobre el uso más eficaz de las mascarillas, consulte este enlace:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Get-the-Most-out-of-Masking.aspx>



**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



Recursos Financieros

Organización	Información	Contacto
CA Covid-19 Rent Relief	Fondos para ayudar a hogares con ingresos elegibles a pagar la renta y servicios públicos, tanto pagos vencidos como futuros.	1-833-430-2122 https://housing.ca.gov/covid_rr/program_overview.html#renter
Alameda County Emergency Rental Assistance Program	Ayudar a los hogares elegibles por ingresos a pagar hasta 15 meses de alquiler y servicios públicos, tanto por pagos vencidos como futuros.	https://www.ac-housingsecure.org/
HELP (Help & Emergency Lodging Program)	Proporciona asistencia de emergencia ÚNICA a los residentes del Condado de Alameda para prevenir la falta de vivienda y la transición a una vivienda permanente.	510-259 2200 Correo electrónico: HoEmLodgP@acgov.org Aplique aquí: solicitud en línea
Alameda County Social Services SSA	Asistencia General (GA), Asistencia en Efectivo para Refugiados (RCA), Programa de Asistencia en Efectivo para Inmigrantes (CAPI) brindan alivio y apoyo a aquellos que califican.	510-263-2420 https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial_assistance/cash_assistance_program_for_immigrants.cfm
Catholic Charities East Bay	Asistencia para pagar la renta para residentes de Oakland y otros recursos.	510-768-3100; 510-860-4985 www.cceb.org
Season of Sharing	Asistencia para familias para pagar renta y depósito.	510-272-3700; https://seasonofsharing.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 y solicitar CalFresh, búsqueda de empleo y otros servicios relacionados con el trabajo. Idiomas: Inglés, Español y Mam	510-535-6101 Email: admin@unitycouncil.org ; www.unitycouncil.org/career-center
Centro Legal de la Raza	Asistencia con la aplicación del programa del Condado de Alameda para ayuda para pagar la renta para los residentes de este condado y otros recursos.	510-437-1554 https://www.centrolegal.org/
Street Level Health Project	Asistencia con la solicitud y los recursos de alivio de alquiler de CA Covid-19. Idiomas: Inglés, Español y Mam (Maya)	510-306-4835; http://streetlevelhealthproject.org/
Recursos de Vivienda	Información sobre el acceso a refugios, viviendas de transición y otras viviendas de emergencia en el Condado de Alameda	Teléfono 211; http://211alamedacounty.org/
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 Financieros (continuado)

Organización	Información	Contacto
EBMUD Customer Assistance Program	Asistencia para pagar facturas de agua.	1-866-403-2683
Spectrum Community Center	Asistencia para pagar bill de PGE. Usted puede tener el programa PGE Care y aún así recibir asistencia, si está en desempleo califica.	510-881-0300 ex. 216 & 510-881-0300 ex.226 https://www.spectrumcs.org/

Recursos Alimentarios

Organización	Información	Contacto
Banco de Comida (Food Bank)	La línea de ayuda lo conectará con una fuente de comestibles o una comida caliente el mismo día que llame. Asistencia para la solicitud de Cal Fresh.	510-635-3663 (Lunes – Viernes 9am –4pm) Localizador de alimentos: www.foodnow.net y www.comidaahora.net
Food Distribution Services	Lista de recursos alimenticios, incluidas las comidas escolares y las horas especiales de compras a través de los enlaces de la lista.	https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2020.09.30.pdf
CalFresh	CalFresh es un Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus susmos) que brinda asistencia a los hogares para que compren alimentos nutritivos.	Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP); https://www.mybenefitscalwin.org/ ; 1-800-422-9495

Recursos de Seguridad de Salud

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

Apoyo emocional/consejería:

Alameda County Behavioral Health ACCESS	1-800-491-9099 De 8:30-5:00 L-V
Servicios de Apoyo a Crisis del Condado de Alameda (24 horas)	1-800-309-2131; Texto SAFE al 20121 https://www.crisissupport.org/
Family Paths Helpline (24 horas)	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

El Contacto
Public Health Department:
(510) 267-8000

COVID-19 Information:
(510) 268-2101

Email: ncov@acgov.org

www.acphd.org