



¿Usted es un contacto cercano?



Usted es un contacto cercano si comparte el mismo aire dentro de un espacio cerrado durante 15 minutos o más con una persona que tiene COVID-19 en un periodo de 24 horas.

Si usted ha estado expuesto a COVID-19 (contacto cercano)	Qué hacer para proteger a los demás
<p>Si ha estado expuesto a una persona que tiene COVID-19, NO tiene que ponerse en cuarentena. Sin embargo, si comienza a desarrollar síntomas de enfermedad, ¡aislese de inmediato y hágase la prueba de COVID-19!</p> <p>Expuesto significa compartir el mismo aire dentro de un espacio cerrado durante 15 minutos en total en un período de 24 horas. (Ejemplo: 3 encuentros en momentos diferentes de 5 minutos cada uno equivalen a una exposición de 15 minutos en total).</p> <p>Si usted tiene COVID-19, puede comenzar a propagar el virus a partir de los 2 días previos a la aparición de síntomas como tos, dolor de garganta, diarrea, fatiga o dolor de cabeza (o 2 días previos a un resultado positivo en la prueba, si no se siente enfermo).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hágase una prueba de COVID-19 de 3 a 5 días después de haber estado expuesto. • Use una mascarilla bien ajustada cuando esté cerca de otras personas durante 10 días, especialmente en espacios cerrados. • Vigile de cerca los síntomas durante 10 días. <ul style="list-style-type: none"> • Si tiene síntomas, quédese en casa y aislado de los demás hasta que pueda hacerse la prueba de COVID-19. Si su primera prueba es negativa, espere de 24 a 48 horas y hágase otra prueba, ya que algunas personas con COVID-19 no dan positivo de inmediato. • Si su prueba de COVID-19 es positiva, siga la orientación sobre el aislamiento: https://bit.ly/AC-C19 • Si vive, trabaja o visita lugares con alto riesgo de propagación grave del COVID-19 o con poblaciones vulnerables (por ejemplo: hogares de ancianos, cárceles, refugios para personas sin hogar) se le recomienda seguir las pautas adicionales adoptadas en cada lugar.

Nota: aunque no está obligado a hacer cuarentena, se le recomienda evitar a personas con alto riesgo de contraer COVID-19 con un nivel alto de gravedad durante 10 días, como adultos mayores, personas que sufren afecciones crónicas o que debilitan su sistema inmunitario y personas que no están vacunadas. Encontrará más información y recursos en: <https://bit.ly/AC-C19>

Más información sobre las vacunas o la elegibilidad para recibir la dosis de refuerzo en: www.bit.ly/Vx-Eligible

Orientación sobre el uso de mascarillas:

Usar una mascarilla bien ajustada durante 10 días después de exponerse es esencial para proteger a los demás. Para obtener información sobre cómo usar las mascarillas de manera más eficaz, consulte el enlace siguiente: <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 Actualización:
7/21/2022