



Instrucciones de aislamiento en casa y cuarentena para personas infectadas con coronavirus 2019 (COVID-19) y para sus familiares o contactos cercanos

Actualizado el 18 de diciembre de 2020

¿Cuál es la diferencia entre aislamiento (isolation) y cuarentena (quarantine)?

1. El AISLAMIENTO (ISOLATION) mantiene alejada de otras personas a una persona enferma o que tuvo un resultado positivo en la prueba de COVID-19 y que no tiene síntomas, alejada incluso en su propia casa. Si usted tiene una confirmación de un laboratorio o si un médico le diagnosticó COVID-19, debe cumplir la Orden de aislamiento del oficial de salud (Health Officer Order of Isolation) que está en <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>.
2. La CUARENTENA (QUARANTINE) mantiene alejada de otras personas a una persona que tuvo un contacto cercano con alguien que tiene COVID-19. Si usted es un familiar o un contacto cercano de una persona con COVID-19, debe cumplir la Orden de cuarentena del oficial de salud (Health Officer Order of Quarantine) que está en <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>
3. En el caso de los empleados asintomáticos y el personal de atención médica que se hagan pruebas como parte de los esfuerzos de hacer pruebas de rutina en el lugar de trabajo, no es necesario que se aislen mientras esperan los resultados de las pruebas. Sin embargo, el aislamiento es obligatorio para cualquier persona que tenga un resultado positivo en la prueba y para cualquier persona a la que hagan la prueba por sospecha de síntomas de COVID-19.

INSTRUCCIONES DE AISLAMIENTO EN CASA

Si le diagnosticaron COVID-19, debe seguir estas medidas de aislamiento en casa (home isolation) para evitar la propagación de la enfermedad. Si su resultado es positivo, lo llamaremos desde el departamento de salud local para ver



cómo se siente y para hacer un rastreo de contactos. Si le hicieron la prueba por sospecha de síntomas de COVID-19 y está esperando el resultado de la prueba, siga estas instrucciones de aislamiento hasta que tenga el resultado de la prueba.

Quédesse en casa hasta que se recupere

- La mayoría de las personas con COVID-19 tendrá una enfermedad leve, y puede mejorar con atención adecuada en su casa sin necesidad de consultar a un proveedor. Si usted es mayor de 65 años, está embarazada o tiene una condición médica, como enfermedad del corazón, asma, enfermedad del pulmón, diabetes, enfermedad del riñón o tiene un sistema inmunitario debilitado, tiene mayor riesgo de sufrir enfermedades o complicaciones más graves.
- No vaya al trabajo, a la escuela ni a áreas públicas.
- **Quédesse en casa hasta al menos 10 días después de que se haya enfermado por primera vez Y hasta al menos 1 día después de que se haya recuperado. Recuperarse significa que la fiebre desaparece durante 24 horas sin el uso de medicamentos que se usan para reducir la fiebre (p. ej.:[®]), y sus síntomas (p. ej.: tos, dificultad para respirar, etc.) han mejorado.**
 - Por ejemplo, si comenzó a sentirse enfermo con COVID-19 el 1 de enero, permanezca aislado hasta el 10 de enero. Podrá regresar al trabajo o la escuela el 11 de enero, siempre y cuando ya no tenga fiebre y se sienta mejor.
- Si usted nunca se sintió enfermo pero tiene COVID-19, quédesse en casa durante al menos 10 días, incluida la fecha de la prueba.
- Las personas que viven en su casa, sus parejas íntimas y los cuidadores se consideran “contactos cercanos”, y deben seguir las **instrucciones de cuarentena en casa (home quarantine instructions)**. Esto incluye a las personas que tuvieron contacto cercano con usted desde 48 horas antes de que comenzaran sus síntomas hasta que usted se autoaisló. Comparta este documento con ellos.



¿Qué sucede si usted no puede aislarse de otras personas?

- Cualquier persona que siga en contacto cercano con usted deberá comenzar un nuevo ciclo de cuarentena de días desde el último día en que tuvieron contacto cercano con usted o desde la fecha en la que le dieron el alta a usted.

¿Existen consideraciones especiales para los trabajadores de la salud, incluyendo las personas que trabajan en centros de atención de largo plazo (long term care facilities, LTCF), como residencias de atención de largo plazo o centros de vivienda asistida?

Después de regresar al trabajo, los trabajadores de la salud deben cumplir los requisitos especiales del lugar de trabajo.

- El empleado y el empleador deben cumplir todos los requisitos de la *ORDEN N.º 20-07 PARA EL CONTROL DEL COVID-19 DEL OFICIAL DE SALUD (HEALTH OFFICER ORDER FOR THE CONTROL OF COVID-19 No. 20-07)* (<https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/clinical-guidance/20-07-licensed-facilities-and-other-agencies-eng.pdf>), que incluye control de la temperatura, autocontrol de síntomas y **uso obligatorio de una mascarilla en todo momento** en el lugar de trabajo.



- Se debe restringir el contacto de los trabajadores de la salud con **pacientes gravemente inmunodeprimidos (severely immunocompromised) (por ejemplo, personas con trasplantes, con hematología-oncología) (for example, transplant, hematology-oncology)** durante 14 días desde el comienzo de los síntomas (o desde la fecha de la prueba, si no tuvieron síntomas).

¿Puede alguien tener una segunda infección de COVID-19?

Es posible tener una segunda infección, pero esto es muy raro, especialmente si han pasado menos de 90 días desde los primeros síntomas de COVID-19 o desde una prueba con resultado positivo.

- Si usted se recuperó de una infección por COVID-19 y tiene síntomas nuevos, lo mejor es que consulte a un proveedor de atención médica. El proveedor puede recomendar hacer una prueba nueva, en especial si pasaron más de 90 días desde que comenzaron sus primeros síntomas o desde que tuvo un resultado positivo en la prueba.
- Si usted no tiene ningún síntoma nuevo, pero tuvo un resultado positivo en un plazo de 90 días desde que tuvo los primeros síntomas o desde que tuvo un resultado positivo en una prueba de COVID-19, no es necesario que se aisle, y sus contactos cercanos no necesitan hacer cuarentena. Asegúrese de controlarse usted mismo y de consultar a un proveedor de atención médica si tiene síntomas.

INSTRUCCIONES DE CUARENTENA EN CASA

Si usted vive en la misma casa o tuvo contacto cercano con alguien a quien le diagnosticaron COVID-19 (incluyendo el contacto desde 48 horas antes de que esa persona tuviera cualquier síntoma hasta que se autoaisló), debe seguir estas medidas de cuarentena en casa (home quarantine). Los síntomas pueden tardar de 2 a 14 días en aparecer, por lo que es posible que hasta por 14 días no sepa si está infectado o no. Es fundamental que se quede en casa y que controle su propia salud durante ese tiempo, para evitar transmitir una posible infección a otras personas.

¿Qué hace que alguien sea un contacto cercano?

- “Contacto cercano” significa que usted estuvo a 6 pies de distancia de una persona que tiene COVID-19 durante al menos 15 minutos, o que tocó fluidos corporales o secreciones sin tomar las precauciones adecuadas.
- Las exposiciones acumuladas que suman 15 minutos o más en un día pueden considerarse contactos cercanos según la intensidad de la exposición (p. ej.: si la persona tuvo múltiples interacciones en un espacio cerrado con una persona sintomática infectada con COVID-19).
- Si usted no puede evitar el contacto cercano, debe permanecer en cuarentena 11 días desde que la persona con COVID-19 complete su período de aislamiento. Es probable que esto sea al menos 24 días en total.

¿Cuánto tiempo debe quedarse en casa?

La mayoría de las personas debe quedarse en casa durante 10 días después de la última vez que tuvo contacto cercano con una persona con COVID-19. Esto significa que si usted tuvo contacto cercano el día 0, debe quedarse en casa desde el día 1 hasta el día 10, y puede salir de la cuarentena el día 11.

Aunque la recomendación general es de 10 días, quedarse en casa durante 14 días después de una exposición es la



opción más segura.

¿Cuáles son las excepciones a la regla de los 10 días?

Las personas deben quedarse en casa durante 14 días si tienen contacto cercano frecuente con alguien que tiene un mayor riesgo de sufrir una enfermedad grave por COVID-19, como alguien que tiene cáncer o diabetes tipo II, o si viven o trabajan en un centro comunitario. Los centros comunitarios incluyen los siguientes:

- Centros de atención a largo plazo (Long-term care facilities, LTCF).
- Correccionales.
- Hoteles con ocupación de habitaciones individuales (Single Room Occupancy, SRO).
- Dormitorios o residencias universitarias.
- Refugios para personas sin hogar.

Algunos trabajadores esenciales pueden regresar al trabajo antes. El personal de atención médica, los trabajadores de emergencia y los trabajadores de servicios sociales que tienen contacto personal de rutina con clientes en el sistema de bienestar infantil o en centros de vivienda asistida, pueden regresar al trabajo cuando haya una escasez crítica de personal después del día 7, siempre y cuando tengan una prueba de PCR (PCR test) con resultado negativo que se haya hecho después del día 5.

Consulte el sitio web de para obtener más información, en <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine#quarantine>

¿Debe usted hacerse la prueba?

- Si puede acceder a hacerse la prueba de manera segura, sí recomendamos que los contactos se hagan la prueba. Tenga en cuenta que si la prueba da un resultado negativo dentro del período de 10 días, esto no significa que usted no puede dar positivo después. Debe quedarse en casa en cuarentena durante todo el período de 10 días.

¿Qué sucede si tiene síntomas?

- Los síntomas de COVID-19 incluyen: tos, falta de aire o dificultad para respirar, fiebre, escalofríos, temblores repetidos con escalofríos, dolor muscular, dolor de cabeza, dolor de garganta o pérdida del gusto o del olfato.

Si tiene síntomas, es posible que tenga COVID-19, y debe seguir las instrucciones de aislamiento en casa. Asegúrese de comunicarse con un proveedor de atención médica y de hacerse la prueba, si es posible.



Restricciones e información que se aplican a las personas que están haciendo aislamiento en casa y a las que están en cuarentena

- Quédese en casa. No vaya al trabajo, a la escuela ni a áreas públicas.
- Manténgase aislado de otras personas en su casa. Permanezca en una habitación específica y lejos de otras personas de su casa tanto como sea posible. Es muy importante que se mantenga alejado de personas que tienen un mayor riesgo de sufrir enfermedades graves.
- Use un baño separado, si es posible.
- No prepare ni sirva comida a otras personas.
- No permita que entren visitantes en su casa.
- No utilice transporte público, viajes compartidos ni taxis.

Evite la propagación:

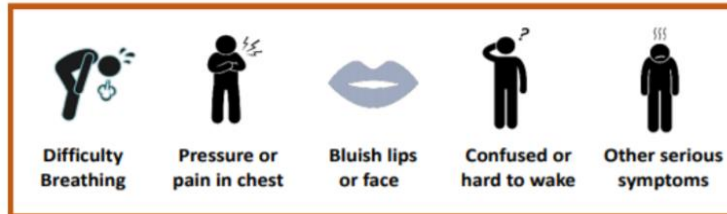
- Cúbrase la cara al toser y estornudar. Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel o estornude en la manga de su ropa, no en las manos; después, tire el pañuelo en un bote de basura forrado y lávese las manos inmediatamente.
- Lávese bien las manos, y con frecuencia, con agua y jabón durante al menos 20 segundos, en especial después de toser, estornudar o sonarse la nariz o después de ir al baño. Se puede usar un desinfectante para manos a base de alcohol con un contenido mínimo de 62 % de alcohol en vez de agua y jabón si las manos no están visiblemente sucias.
- No comparta artículos del hogar. No comparta platos, tazas, utensilios, toallas, ropa de cama ni otros artículos con las personas que viven en su casa. Después de usar estos artículos, lávelos bien con agua y jabón. La ropa se puede lavar en una lavadora estándar con agua tibia y detergente; se puede agregar cloro, pero no es necesario.
- Limpie y desinfecte todas las superficies de “contacto frecuente (high-touch)” todos los días. Las superficies de contacto frecuente incluyen, por ejemplo, mostradores, tableros, picaportes, accesorios, inodoros, teléfonos, controles remotos de televisor, llaves, teclados, mesas y mesitas de noche. También limpie y desinfecte cualquier superficie que pueda tener fluidos corporales. Use aerosoles o toallitas de limpieza y desinfección para la casa de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta del producto.

Practique el cuidado en casa:

- Descanse, beba mucho líquido y tome paracetamol (acetaminophen) (Tylenol®) para reducir la fiebre y el dolor.
 - Tenga en cuenta que los niños menores de 2 años no deben tomar ningún medicamento de venta libre para el resfriado sin que usted antes hable con un médico.
 - Tenga en cuenta que los medicamentos no “curan” COVID-19 y no evitan la propagación de los gérmenes.
- Busque atención médica si sus síntomas empeoran, en especial si tiene mayor riesgo de sufrir una enfermedad grave.



- Los síntomas que indican que debe buscar atención médica incluyen: mayor dificultad para respirar, dolor o presión persistente en el pecho, confusión de aparición reciente, incapacidad para despertarse o para permanecer despierto, labios o cara azulados (difficulty breathing, persistent pain or pressure in the chest, new confusion, inability to wake or stay awake, bluish lips or face). Esta lista no incluye todos los síntomas posibles. Llame a su proveedor médico si tiene cualquier otro síntoma que sea grave o que le preocupe.



- Si es posible, llame con anticipación antes de ir al consultorio de su médico o al hospital y dígales que usted está en aislamiento por COVID-19, así el personal de atención médica puede prepararse antes su llegada y proteger a otras personas de la infección.
 - No espere en ninguna sala de espera, y use una mascarilla en todo momento, si es posible.
 - Si llama al 911, debe informar a la persona de asistencia y a los paramédicos que usted está aislado por COVID-19.
 - NO use transporte público.

¿Informará salud pública a mi lugar de trabajo?

Salud pública no avisará ni divulgará información personal sobre usted a su lugar de trabajo, a menos que sea necesario para proteger su salud o la de otras personas.

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

COVID-19 puede ser estresante para las personas; aquí encontrará algunos consejos sobre cómo manejar la salud emocional en momentos de incertidumbre:

<https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/coping/coping-with-stress-during-c-19-pandemic.pdf>

Consejos de los CDC para sobrellevar el estrés durante una pandemia:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

Las versiones ampliadas de estas instrucciones y todas las órdenes del oficial de salud están disponibles 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 de Alameda County

DE: , Oficina de salud (Health Office)

ASUNTO: NO se exigen resultados negativos de la prueba de COVID-19 para regresar al trabajo

Se compromete a garantizar la salud y la seguridad de todos los que viven o trabajan en . Le agradecemos que cumpla los requisitos estatales y locales de seguridad en el lugar de trabajo, incluyendo la exigencia de usar mascarillas, asegurarse de que todos se mantengan a una distancia de 6 pies de otra persona, realizar controles periódicos de síntomas y ayudar a los empleados enfermos a quedarse en casa.

COVID-19 está diseminado en nuestra comunidad, y es posible que algunos de sus empleados se infecten con el virus. Según las órdenes de nuestro oficial de salud (Health Officer Orders), se exige que las personas con COVID-19 se queden en casa y permanezcan alejadas de otras personas, en aislamiento, durante al menos 10 días. El día 11, si ya no tienen fiebre y los demás síntomas han mejorado, pueden salir del aislamiento y regresar al trabajo. **El ACPHD recomienda encarecidamente a los empleadores que permitan que las personas con COVID-19 regresen al trabajo 10 días después de la aparición de síntomas (o desde la primera prueba con resultado positivo, si no tuvieron síntomas).**

La mayoría de las personas que tiene contacto cercano con alguien con COVID-19 debe permanecer en casa en cuarentena durante al menos 10 días después de la última fecha de contacto. El día 11, si nunca tuvieron síntomas, pueden salir de la cuarentena y regresar al trabajo. Algunos grupos deben cumplir una cuarentena de 14 días; esto incluye a las personas que tienen contacto cercano con personas con alto riesgo de sufrir enfermedades graves por COVID-19 (por ejemplo, pacientes con diabetes tipo II o en tratamiento contra el cáncer) y personas que viven o trabajan en centros comunitarios (por ejemplo, cárceles, dormitorios y residencias de atención de largo plazo). No recomendamos que se exija una prueba con resultado negativo para volver al trabajo a las personas que completaron su **cuarentena**.

Estas recomendaciones son el estándar de salud pública basado en evidencia científica y en las directrices de y de . No es necesario que repitan la prueba las personas que tuvieron un resultado positivo antes; tiene poco valor clínico y hay evidencia clara de que la gran mayoría de las personas probablemente no sean contagiosas después de 10 días.

Las pruebas de autorización negativas no son una forma eficaz de determinar si una persona es contagiosa, ya que las pruebas muy sensibles pueden detectar partículas de virus muertos semanas después de que una persona dejó de ser contagiosa. Las pruebas de autorización también sobrecargan la infraestructura de atención médica que se necesita para las personas que no se hicieron la prueba y para las personas de alto riesgo. **El ACPHD no da cartas de autorización para que las personas regresen al trabajo. Tampoco se recomiendan notas de médicos o de proveedores médicos.**

Gracias por su cooperación y por el gran papel que usted tiene en mantener seguras a nuestras comunidades.



Recursos para obtener más información:

- 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>
- ACPHD: <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/criteria-release-from-iso-or-quar-and-return-to-work-eng-2020.07.28.pdf>

Enlaces para obtener más información

- Todo lo que tenga que ver con el aislamiento de un caso y la cuarentena de contactos (Isolation of a Case and Quarantine of Contacts) en Alameda County, incluidas las órdenes y las instrucciones de aislamiento y cuarentena de la oficina de salud (Health Office Orders and Instructions for Isolations and Quarantine): <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine.page>
- Infografía sobre la salida del aislamiento: <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/when-to-self-release-from-isolation-2020.07.31.pdf>
- Criterios para salir del aislamiento y de la cuarentena y para regresar al trabajo: <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/criteria-release-from-iso-or-quar-and-return-to-work-eng-2020.07.28.pdf>
- Gráfico de los CDC sobre la diferencia entre cuarentena y aislamiento: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/COVID-19-Quarantine-vs-Isolation.pdf>
- Recursos para empleadores de Alameda County: <https://covid-19.acgov.org/recovery.page>

Definiciones

<p>Caso (case)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Una persona a quien se ha confirmado que tiene COVID-19 mediante una prueba de laboratorio. • Debe permanecer aislado y fuera del lugar de trabajo durante al menos diez (10) días. Durante las últimas 24 horas del aislamiento, no debe tener fiebre sin tomar Tylenol u otros medicamentos que se usan para reducir la fiebre, y todos los demás síntomas deben estar mejorando de manera constante. Si una persona cumple todos estos criterios, ya no se considera infecciosa. Si no cumple con todos estos criterios, debe permanecer en aislamiento hasta que se cumplan. Puede salir por sí mismo del aislamiento y volver a las actividades con normalidad. Esto incluye regresar al trabajo.
<p>Contacto (contact)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los familiares o los cuidadores de un caso o cualquier otra persona que pasó \geq 15 minutos a menos de 6 pies de distancia de un caso durante 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. Los CDC definen una “exposición” como: estar a 6 pies de distancia de una persona infectada, con o sin una mascarilla, durante 15 minutos o más. Las exposiciones acumuladas que suman hasta 15 minutos o más en un día pueden considerarse



	contactos cercanos.
Período infeccioso (infectious period)	<ul style="list-style-type: none"> • El período de tiempo en el que un caso puede transmitir el virus a otras personas, cuando son contagiosos. <ul style="list-style-type: none"> ○ INICIO del período infeccioso: 48 horas antes de los primeros síntomas (solo los casos sintomáticos) O 48 horas antes de la fecha de toma de la muestra (solo los casos asintomáticos). ○ FIN del período infeccioso: un mínimo de 10 días y al menos 24 horas o recuperación.
Período de incubación (incubation period)	<ul style="list-style-type: none"> • El período de tiempo desde la exposición de un contacto hasta que tiene síntomas (o podría potencialmente tener 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 para ayudar a su familia

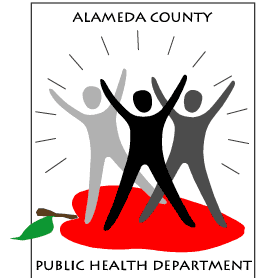
Línea directa de COVID-19 en todo el estado: [1-833-422-4255](tel:1-833-422-4255), los 7 días de la semana.

Sitio web sobre COVID-19 de Alameda County Public Health Department (ACPHD):

<https://covid-19.acgov.org/index.page>

Página de recursos: <https://covid-19.acgov.org/help>

Línea directa de COVID-19 del ACPHD: (510) 268-2101 ncov@acgov.org



Comida (food)

- Banco de alimentos: (510) 635-3663, para todos los programas de distribución de comida.
<https://covid-19.acgov.org/food-housing-finance.page?>. Consulte la lista de recursos de acceso a comida.

Beneficios de atención médica (health care benefits)

- Asistencia para inscripción en seguros médicos, técnicos en seguros médicos: 1-800-422-9495.
- Solicite MediCAL y otros programas en línea: <https://www.mybenefitscalwin.org/>

Salud mental/Consejería (mental health/counseling)

- ACCESS: 1-800-491-9099, de lunes a viernes de 8:30 a. m. a 5:00 p. m.
- Servicios de apoyo en caso de crisis del condado de Alameda (24 horas): 1-800-273-8255.
<https://covid-19.acgov.org/coping.page>

Asistencia económica (financial assistance)

Consulte con el gobierno local de su ciudad para obtener asistencia económica específica de la ciudad, relacionada con COVID:

- Oakland: <https://www.oaklandca.gov/topics/covid-19>
- Alameda: <https://www.alamedaca.gov/ALERTS-COVID-19>
- San Leandro: <https://www.sanleandro.org/c19/>
- Hayward: <https://www.hayward-ca.gov/covid-19>
- Fremont: <https://www.fremont.gov/3571/Coronavirus-Disease-2019>
- Berkeley: <https://www.cityofberkeley.info/covid-19/>
- Albany: <https://www.albanyca.org/our-city/covid-19-response-resources>
- Emeryville: <http://www.emeryville.org/coronavirus>
- Newark: <https://www.newark.org/residents/covid-19-coronavirus>
- Dublin: <https://www.dublin.ca.gov/coronavirus>
- Pleasanton: <https://covid19.cityofpleasantonca.gov/index.html>
- Livermore: <https://cityoflivermore.net/about/emergency/covid19.htm>
- Union City: <https://www.unioncity.org/445/Coronavirus-Disease-COVID-19>
- Piedmont: <https://piedmont.ca.gov/government/covid-19>



**Alameda County Health Care Services Agency
Public Health Department**

www.acphd.org

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

COVID-19 Information: (510) 268-2101

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

Vivienda y otros recursos (housing and other resources)

- Llame al 211.

Profesión/empleos (centros profesionales) (career/jobs [career centers])

- **Eden Area**
Sitio web: www.edenareaonestop.org
Correo electrónico: edenareaajcc@rubiconprograms.org
Teléfono: (510) 672-4150 o (925) 914-7675.
- **Tri-Cities**
Sitio web: www.ohlone.edu/careercenter
Correo electrónico: careercenter@ohlone.edu
Teléfono: (510) 742-2323.
- **North Cities**
Correo electrónico: coa-ncitiescc@peralta.edu
Teléfono: (510) 748-2208.
- **Tri-Valley**
Sitio web: www.trivalleyonestop.org
Correo electrónico: employerservices@clpccd.org
Teléfono: (925) 560-9431.