



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 19 de febrero de 2021

¿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>

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>

2. 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 por lo menos hasta que hayan pasado 10 días desde que se enfermó Y al menos 1 día desde su recuperación. Estar recuperado significa que no tuvo fiebre por 24 horas, sin tomar medicamentos contra la fiebre (por ejemplo, Tylenol® o ibuprofeno), y sus síntomas (por ejemplo, tos, dificultad para respirar, etc.) se han aliviado.**
 - 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 se puede aislar de otras personas?

- Cualquier persona que siga en contacto cercano, por ejemplo, un cuidador, tendrá que comenzar un nuevo ciclo de cuarentena desde el último día que estuvo en contacto cercano con usted, o desde el último día que usted esté en aislamiento. El último día que estuvieron en contacto con



usted cuenta como día 0, y pueden terminar su cuarentena después del día 10.

- Por ejemplo, si Alex está cuidando a Robin, que dio positivo el 1 de enero, Robin podrá terminar su aislamiento y volver a su trabajo el 12 de enero. Alex tendrá que comenzar un nuevo ciclo de cuarentena el 12 de enero y podrá volver a trabajar el 22 de enero.

¿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)?

Los trabajadores de atención médica con enfermedades graves o críticas (por ejemplo, que pasaron una noche en un hospital) o que estén gravemente inmunodeprimido (severely immunocompromised) (por ejemplo, que estén recibiendo quimioterapia (undergoing chemotherapy), tienen 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.

¿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. Puede elegir esperar 90 días para vacunarse, pero no es obligatorio.
- 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 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 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.
- Las 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 que siga en contacto estrecho, por ejemplo, un cuidador, tendrá que comenzar un nuevo ciclo de cuarentena desde el último día que estuvo en contacto estrecho con el paciente, o desde el último día que el paciente estuvo en aislamiento. El último día que la persona tuvo contacto con el paciente cuenta como día 0, y puede terminar su cuarentena después del día 10.
 - Por ejemplo, si Alex está cuidando a Robin, que dio positivo el 1 de enero, Robin podrá terminar su aislamiento y volver a su trabajo el 12 de enero. Alex tendrá que comenzar un nuevo ciclo de cuarentena el 12 de enero y podrá volver a trabajar el 22 de enero.

¿Cuánto tiempo debe quedarse en su casa?

En la mayoría de los casos, debe quedarse en su casa 10 días a partir de que estuvo en contacto cercano con una persona con COVID-19. El último día de contacto cercano cuenta como día 0. Debe quedarse en su casa desde el día 1 hasta el día 10, y puede terminar su cuarentena el día 11.

¿Qué excepciones hay para la regla de los 10 días?

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 a largo plazo (long-term care facilities, LTCF)
- Centros correccionales (correctional facilities)
- Hoteles con habitaciones de ocupación individual (single room occupancy [SRO] hotels)
- Residencia estudiantil (dormitories)
- Refugios para personas sin vivienda (shelters for unhoused persons)

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.

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.

¿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, pero no más de 3 meses, 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 o Moderna), o una dosis de una de vacuna de una sola dosis.
- 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 hasta el 12 de abril. Si presenta síntomas durante ese tiempo, debe aislarse de inmediato y comunicarse con un proveedor de atención médica.

¿Debería hacerse una prueba?

- Si pueden acceder de manera segura, recomendamos que los contactos se hagan pruebas. Tenga en cuenta que un resultado negativo dentro del período de 10 días no significa que no se pueda convertir en positivo después. Debe permanecer en cuarentena durante todo el período de 10 días.



¿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 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 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.

- El COVID-19 puede ser muy estresante para las personas. Aquí tiene algunos consejos para cuidar su salud mental en tiempos de incertidumbre: <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/coping/coping-with-stress-during-c-19-pandemic.pdf>
- 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: NO es obligatorio tener un resultado de negativo de COVID-19 para regresar al trabajo

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).

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, residencias estudiantiles 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.

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-spa-2021.01.26.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/317422-F_Quarantine-and-Isolation-SPA.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. Las 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 y al menos 24 horas de recuperación.
<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 para ayudar a su familia

- **Línea estatal de COVID-19:** [1-833-422-4255](tel:1-833-422-4255) (7 días a la semana)
- **Sitio web sobre COVID-19 del Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda** <https://covid-19.acgov.org/index.page>
- **Página de recursos:** <https://covid-19.acgov.org/help>
- **Línea de COVID-19 del Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda:** (510) 268-2101
ncov@acgov.org

Comida

- Banco de comida: (510) 635-3663 – Para todos los programas de distribución, visite <https://covid-19.acgov.org/food-housing-finance.page> y haga clic en "Food Access Resource List" (Lista de recursos de alimentos).

Beneficios de salud

- Asistencia para inscripción en seguro médico por parte de especialistas en seguros médicos: 1-800-422-9495
- Solicite MediCAL y otros programas en línea: <https://www.mybenefitscalwin.org/>

Salud Mental/Terapia

- ACCESS: 1-800-491-9099, de 8:30 a. m. a 5:00 p. m., de lunes a viernes
- Línea de crisis del condado de Alameda (24 horas): 1-800-273-8255
- Línea de crisis por mensaje de texto del condado de Alameda para jóvenes: Envíe "SAFE" al 20121 todos los días de 4:00 p. m. a 11 p. m.
- Red Nacional de Prevención del Suicidio (24 horas): 1-888-628-9454 (español)
- Visite el sitio web de COVID-19 del condado de Alameda para ver la lista de recursos de salud mental: <https://covid-19.acgov.org/coping.page> Línea de ayuda para tratamiento y derivación por consumo de sustancias: 1-844-682-7215, de 8:30 a. m. a 9:00 p. m., de lunes a viernes (inglés)
- Línea de ayuda para catástrofes (24 horas): 1-800-985-5990 (opción 2 para español) o envíe "TalkWithUs" al 66746

Asistencia financiera

Hable con representantes de su gobierno municipal para obtener asistencia financiera por el COVID-19:

- 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>

Recursos de vivienda y otros

- Llame al 211

Oficio/trabajos (bolsa de trabajo)

- **Eden Area**
Sitio web: www.edenareaonestop.org
Correo electrónico: edenareaajcc@rubiconprograms.org
Teléfono: (510) 672-4150 or (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

Tips

Consejos: ¿Cuándo puedo terminar el aislamiento (isolation)?

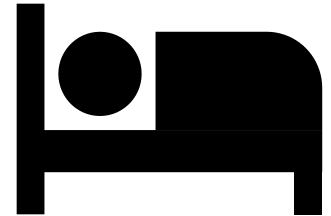


Creo o sé que tengo COVID-19 y tengo síntomas.

¿Cuándo puedo terminar el aislamiento?

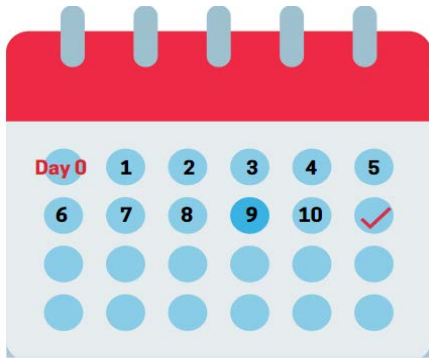
Usted puede volver a estar con otras personas:

- 10 días después de la aparición de los síntomas,
- si no tiene fiebre por 24 horas y
- sus síntomas de COVID-19 han mejorado.



Di positivo en la prueba de COVID-19, pero nunca tuve ningún síntoma. ¿Cuándo puedo terminar el aislamiento?

Quédese en casa y alejado de los demás hasta que pasen 10 días desde la prueba positiva.



El día cero (0) es el primer día que tuvo síntomas o el día que se hizo la prueba.

Usted puede terminar el aislamiento el día 11.*

No es necesario que tenga un resultado negativo para terminar el aislamiento o volver a trabajar.

**En pocos casos, algunas personas deben aislarse por 20 días si su médico se los indica.*



**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