



El California Department of Public Health publicó una actualización de las [directrices para la cuarentena por COVID-19](#) que se basa en las directrices de Centers for Disease Control and Prevention (CDC).

La Orden del Oficial de Salud del Condado de Alameda (Alameda County Health Officer Order) está disponible [aquí](#).

## ¿Qué es la cuarentena?

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

## ¿Quién necesita hacer cuarentena?

**Contacto estrecho (Close Contact)**<sup>1</sup> significa que usted estuvo a menos de 6 pies de distancia de una persona COVID-19 positiva durante un total de 15 minutos o más, INCLUSO SI ambos usaron mascarillas. Los períodos más cortos que sumen 15 minutos en el mismo día también cuentan. Contacto estrecho también puede significar que usted tuvo una exposición más breve, pero considerable, a las gotitas respiratorias de la persona COVID-19 positiva. Por ejemplo, la persona enferma tosió directamente sobre usted.

Una persona que haya tenido COVID-19, o haya dado positivo en la prueba de SARS-CoV-2, NO necesita hacer cuarentena ni hacerse la prueba de nuevo hasta 3 meses después de haber terminado el aislamiento, siempre y cuando no tenga [síntomas](#). Toda persona que tenga síntomas en un plazo de 3 meses tiene que hacerse la prueba de nuevo y debe comunicarse con su proveedor de atención médica.

## ¿Debo hacerme la prueba durante la cuarentena?

Si los [síntomas](#) aparecen durante la cuarentena, debe hacerse la prueba. Incluso si no tiene síntomas, el ACPHD recomienda hacerse la prueba de SARS-CoV-2 entre 4 y 10 días después de haber tenido un contacto estrecho.

## ¿Deben hacer cuarentena las personas vacunadas?

No, siempre y cuando se cumplan estas DOS afirmaciones: Han pasado al menos 2 semanas, pero no más de 3 meses, desde la administración de la segunda dosis. No ha tenido ningún síntoma de COVID-19 en el plazo de 2 semanas desde la exposición.

## ¿Quién debe hacer cuarentena por 14 días?

Hacer cuarentena por un período de 14 días todavía es la opción más segura. Esto es especialmente importante si tiene contacto cercano frecuentemente con alguien que tenga [alto riesgo de enfermar gravemente](#), como un paciente inmunodeprimido. Si vive o trabaja en alguno de los siguientes lugares, debe hacer cuarentena por 14 días después de su última exposición:

- Centros de atención a largo plazo (Long-term care facilities; LTCF) <sup>2</sup>
- Correccionales
- Hoteles con ocupación de habitaciones individuales (Single Room Occupancy · SRO)
- Dormitorios
- Refugios para personas sin hogar

El último día de contacto estrecho (close contact) con una persona infectada se llama "Día 0" (Day 0). Si usted no tiene síntomas y dio negativo en la prueba (si se la hizo), su cuarentena de 14 días termina el día 15. Por ejemplo, si su último contacto estrecho fue el 1 de enero, el primer día de cuarentena será el 2 de enero, y el último día será el 15 de enero.

<sup>1</sup>Los proveedores de atención médica deben continuar el [cumplimiento de las directrices de evaluación de riesgos de CDC](#).

<sup>2</sup>Los LTCF que estén sufriendo una escasez crítica de personal durante un brote deben consultar con el ACPHD para recibir más directrices para la cuarentena.



### 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](http://www.acphd.org)



## ¿Quién puede terminar la cuarentena después de 10 días?

Si usted no está en contacto estrecho frecuente con alguien que tenga un [alto riesgo de contraer una enfermedad grave \(high risk for severe disease\)](#) NI ha tenido ningún [síntoma](#), puede terminar su cuarentena 10 días después de su última exposición. Por ejemplo, si su último contacto estrecho fue el 1 de enero, el primer día de cuarentena de 10 días será el 2 de enero, y el último día será el 11 de enero.

Si hace cuarentena por menos de 14 días, DEBE:

1. Controlar si tiene síntomas de COVID-19 durante los 14 días completos. Si tiene síntomas, [autoaislarse \(self-isolate\)](#) de inmediato, comunicarse con su proveedor de atención médica y hacerse una prueba.
2. Usar una mascarilla y permanecer al menos a 6 pies de distancia de los demás cuando esté fuera de su casa durante los 14 días completos.

## ¿Quién puede terminar la cuarentena después de 7 días?

Durante una escasez crítica de personal (critical staffing shortage)<sup>3</sup>, el personal de atención médica (health care personnel; HCP)<sup>4</sup>, los trabajadores de respuesta ante emergencias (emergency response workers) y los trabajadores de servicios sociales (social service workers) que trabajan cara a cara (face-to-face) con clientes en el sistema de bienestar infantil (child welfare system) o en centros de vivienda asistida (assisted living facilities) pueden regresar al trabajo 7 días después de su última exposición. DEBE dar negativo en una prueba de reacción en cadena de la polimerasa (polymerase chain reaction, PCR) después del día 5 Y no haber tenido ningún [síntoma de COVID-19](#).

Por ejemplo, si el último contacto estrecho fue el 1 de enero, el primer día de una cuarentena de 7 días será el 2 de enero, y el último día será el 8 de enero, con una prueba hecha después del 6 de enero.

<sup>3</sup>La escasez crítica de personal ocurre cuando ya no hay personal suficiente para brindar atención segura al paciente, residente o recluso. Cuando hay una escasez crítica de personal en un entorno de atención médica, los centros deberían considerar enfáticamente cancelar las visitas y procedimientos no esenciales, ajustar los horarios del personal, cancelar o retrasar las licencias de los empleados, contratar más HCP y rotar los HCP a posiciones en las que ayuden con las actividades de atención del paciente. Puede encontrar más información sobre la escasez crítica de personal en [Estrategias para mitigar la escasez de personal de atención médica](#) de CDC.

<sup>4</sup>El personal de atención médica son personas, tanto pagadas como no pagadas, que trabajan en las áreas de atención del paciente y podrían estar expuestas a agentes infecciosos (por ejemplo, sangre, tejido, líquidos del cuerpo, y también a superficies, aire o equipos contaminados). Se debe considerar si el HCP está expuesto en el trabajo con las [Directrices para la evaluación de riesgos y restricciones laborales para el personal de atención médica con potencial exposición al COVID-19](#) de CDC.

Estas son algunas excepciones para las personas que terminan una cuarentena después de 7 días:

1. Si usted trabaja en un entorno de atención médica **que está teniendo un brote (experiencing an outbreak)** (es decir, transmisión sospechosa o confirmada), es posible que el ACPHD le recomiende hacer cuarentena durante 14 días completos.
2. Si usted trabaja en un entorno en el que atiende a **pacientes gravemente inmunodeprimidos (severely immunocompromised patients)** (por ejemplo, pacientes con trasplantes de médula ósea u órganos sólidos o que estén haciendo quimioterapia), debe hacer cuarentena durante 14 días completos o lo deben reasignar temporalmente para que atienda a otros pacientes.

Si hace cuarentena durante menos de 10 días, DEBE:

1. Usar una mascarilla quirúrgica **siempre** que esté en el trabajo durante los 14 días completos.
2. Controlar si tiene síntomas de COVID-19 durante los 14 días completos. **Si tiene síntomas, autoaislarse de inmediato, comunicarse con su proveedor de atención médica y hacerse una prueba.**
3. Usar una mascarilla y permanecer al menos a 6 pies de distancia de los demás cuando esté fuera de su casa durante los 14 días completos.

*Durante una escasez crítica de personal, es posible que algunas personas que trabajan en el sector de seguridad pública (por ejemplo, policías y técnicos en emergencias médicas [Emergency Medical Technicians, EMT] del departamento de bomberos) necesiten regresar al trabajo antes de terminar la cuarentena. Para obtener más información sobre estas situaciones especiales, consulte la [Alameda County Health Officer Order 20-06](#).*