



La cuarentena mantiene lejos de los demás a alguien que podría haber estado expuesto al COVID-19. En la [Orden de cuarentena del condado de Alameda](#) se establecen todas las normas de cuarentena.

¿Debo hacer cuarentena si estoy totalmente vacunado¹?

En la mayoría de los casos, no.

Si está totalmente vacunado y no tiene síntomas, no es necesario que haga cuarentena después de un contacto cercano² con alguien que tenga COVID-19.

La mayoría de las personas totalmente vacunadas que no tienen síntomas también pueden volver a trabajar después de un contacto cercano con alguien que tiene COVID-19.

Hay algunas excepciones:

- Las personas totalmente vacunadas que vivan en un entorno grupal³ deben hacer cuarentena durante 14 días después de un contacto cercano.
- Los proveedores de atención médica⁴ deben seguir las directrices de regreso al trabajo establecidas en la [la Carta a todos los centros \(All Facilities Letter, AFL\) 21-08.2 del Departamento de Salud Pública de California \(California Department of Public Health\)](#).

¿Cuánto tiempo debo hacer cuarentena si NO estoy totalmente vacunado?

Si no está totalmente vacunado, una cuarentena de 14 días es la forma más segura de proteger a los demás y reducir el riesgo de propagar el COVID-19.

Esto es especialmente importante si está en contacto cercano frecuente con alguien que tiene un alto riesgo de contraer una enfermedad grave, como una persona inmunodeprimida.

Si vive o trabaja en un entorno grupal³, debe hacer cuarentena durante 14 días después de su último contacto cercano.

¿Cómo cuento 14 días de cuarentena?

El último día de contacto cercano con una persona contagiada se llama “día 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 cercano fue el 1 de junio, el primer día de cuarentena será el 2 de junio y el último día será el 15 de junio.

1 Totalmente vacunado significa que han pasado ≥ 2 semanas desde la última dosis (o la única) de una vacuna autorizada por la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) o la Organización Mundial de la Salud (OMS).

2 Contacto cercano significa que usted estuvo a menos de 6 pies de distancia de una persona con COVID-19 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 cercano también puede significar que usted tuvo una exposición más breve pero considerable a las gotitas respiratorias de la persona con COVID-19. Por ejemplo, la persona enferma tosió directamente sobre usted. Los proveedores de atención médica que hayan tenido un contacto cercano deben seguir la [guía de evaluación de riesgos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\)](#).

3 Los entornos grupales incluyen centros de atención a largo plazo (LTCF), centros penitenciarios, hoteles residenciales con habitaciones individuales (SRO), residencias y refugios para personas sin hogar.

4 El personal de atención médica se define como personas, tanto pagadas como no pagadas, que trabajan en áreas de atención de pacientes y que podrían estar expuestas a agentes infecciosos (por ejemplo, sangre, tejidos, fluidos corporales y equipos, superficies o aire contaminados). Se debe determinar si el personal de atención médica está expuesto en el trabajo mediante la [Guía para la evaluación de riesgos y restricciones laborales para el personal de atención médica con exposición posible al COVID-19](#) de los CDC.



¿Quién puede terminar la cuarentena después de 10 días?

Usted puede terminar la cuarentena después de 10 días si no ha tenido ningún síntoma y no está en contacto cercano frecuente con alguien que tenga un [alto riesgo de contraer una enfermedad grave](#). Por ejemplo, si su último contacto cercano fue el 1 de junio, el primer día de una cuarentena de 10 días será el 2 de junio y el último día será el 11 de junio.

Si hace cuarentena por menos de 14 días, debe:

- Controlar si tiene síntomas de COVID-19 durante 14 días. Si tiene síntomas, aíslese de inmediato, comuníquese con su proveedor de atención médica y hágase una prueba de COVID-19.
- Usar un protector facial (mascarilla) y permanecer al menos a 6 pies de distancia de los demás cuando esté fuera de su casa durante 14 días.

¿Debo hacer cuarentena si tuve COVID-19, pero no estoy totalmente vacunado?

Si tuvo COVID-19 en los últimos 3 meses y no tiene ningún [síntoma](#), NO es necesario que haga cuarentena ni que se haga una prueba.

Si tiene síntomas dentro de los 3 meses, comuníquese con su proveedor de atención médica. Es posible que deba volver a hacerse una prueba.

¿Debo hacerme una prueba durante la cuarentena?

Si tiene síntomas durante la cuarentena, debe hacerse una prueba de inmediato. Incluso si no tiene síntomas, el Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda (Alameda County Public Health Department, ACPHD) recomienda hacerse una prueba el día 5 o después de ese día (pero antes del día 10).

¿Quién puede volver a trabajar antes de terminar la cuarentena?

Los *proveedores de atención médica (HCP)* de centros de atención de agudos y de enfermería especializada autorizados deben seguir las [directrices establecidas en la AFL 21-08.2 del Departamento de Salud Pública de California](#). Sin embargo, a los HCP de otros entornos no se les debe permitir ir a trabajar durante su período de cuarentena, a menos que haya una escasez crítica de personal⁵.

Los *trabajadores de respuesta ante emergencias* y los *trabajadores de servicios sociales* que trabajan de forma presencial con los clientes en el sistema de bienestar infantil o en centros de vida asistida también pueden volver a trabajar antes del final de la cuarentena durante una escasez crítica de personal.

Para obtener más información sobre estas situaciones especiales, consulte la [Orden de cuarentena del condado de Alameda](#).

⁵ Una escasez crítica de personal ocurre cuando ya no hay personal suficiente para brindar atención segura a pacientes, residentes o reclusos. Cuando haya una escasez crítica de personal en un entorno de atención médica, los centros deberán considerar seriamente cancelar las consultas y los procedimientos no esenciales, modificar los horarios del personal, cancelar o postergar las licencias de los empleados, contratar más HCP y rotarlos a puestos en los que ayuden con las actividades de atención de los pacientes. Puede encontrar más información sobre la escasez crítica de personal en [Estrategias para mitigar la escasez de personal de atención médica](#) de los CDC. *Los LTCF que tengan una escasez crítica de personal durante un brote deben consultar con el ACPHD para recibir más directrices de 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