



Personas que dan positivo por COVID-19	Recomendación
<p>Si dio positivo por COVID, debe aislarse aunque esté vacunado o no presente síntomas.</p> <p>No seguir esta recomendación puede aumentar la probabilidad de propagar el COVID-19 a otras personas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Quédese en casa por lo menos 5 días. • El aislamiento puede terminar después del día 5 si: • Ya no tiene síntomas o son leves y están mejorando Y • No hay fiebre durante 24 horas (sin tomar nada para bajarla). • Si hay fiebre, continúe el aislamiento hasta que la fiebre haya desaparecido durante al menos 24 horas (sin tomar nada para bajarla, como Tylenol o Ibuprofeno). • Si los otros síntomas no desaparecen, continúe el aislamiento hasta que se vayan resolviendo o hasta después del día 10. • Use una mascarilla bien ajustada por 10 días completos cuando comparta el entorno con otras personas, sobre todo en interiores (consulte abajo las pautas sobre mascarillas). • Hay medicamentos que ayudan a prevenir caer gravemente enfermo con COVID-19. Visite este sitio: https://covid-19.acgov.org/treatment.page
<p>Si vive, trabaja o visita lugares que tienen un alto riesgo de propagación severa del COVID-19 o donde hay poblaciones vulnerables (por ejemplo: centros de atención médica o servicios de emergencia, cárceles, refugios para personas desplazadas sin hogar) debería seguir las pautas o requisitos especiales de cada lugar.</p>	

Nota:

Las pautas anteriores reflejan las recomendaciones más recientes de los CDC y el Departamento de Salud Pública de California (CDPH). Aunque se dan como una opción, el riesgo de transmisión puede persistir después de 5 días. El aislamiento por 10 días sigue siendo la opción más segura.

Pautas sobre el uso de mascarillas:

Usar una mascarilla bien ajustada durante 10 días desde que comienza la infección es esencial para proteger a los demás. Al terminar el aislamiento, las personas pueden quitarse la mascarilla antes del día 10 si obtienen resultados negativos en dos pruebas consecutivas (de preferencia la prueba de antígeno) cada 24 horas. Nota: esto solo afectará al público en general; no puede aplicarse a los trabajadores cubiertos debido a la narrativa actual de las regulaciones de CalOSHA. Obtenga más información sobre cómo obtener la mejor protección con su mascarilla en <https://www.bit.ly/3TayrUV>



**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

Ver: 3/13/2023



¿Es usted un contacto cercano?

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

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

Nota: aunque no está obligado a ponerse en cuarentena, se le recomienda que por 10 días evite a personas con alto riesgo de contraer COVID-19 severo. Ejemplo: adultos mayores, personas con afecciones crónicas o que debilitan su sistema inmunitario y personas que no están vacunadas. Para obtener más información y recursos, visite <https://bit.ly/AC-C19>

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

Pautas sobre el uso de mascarillas:

Usar una mascarilla bien ajustada durante 10 días desde que comienza la infección es esencial para proteger a los demás. Información sobre el uso eficaz de mascarillas en este enlace: <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



Recursos financieros

Organización	Descripción	Dónde comunicarse
Programa HELP (Ayuda y Alojamiento de Emergencia)	Brinda asistencia de emergencia UNA VEZ a los habitantes del condado de Alameda ante la falta de vivienda y la transición a una vivienda permanente.	510 - 259 2200 Correo electrónico: HoEmLodgP@acgov.org https://www.alamedacountysocialservices.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/HELP
Agencia de servicios sociales del condado de Alameda	Los programas GA (asistencia general), RCA (asistencia en dinero en efectivo para refugiados), Programa CAPI (asistencia en dinero en efectivo para inmigrantes) brindan alivio y apoyo a personas que reúnen los requisitos.	510-263 2420 https://www.alamedacountysocialservices.org/contact-us/online-self-services-virtual-kiosk
Caridades Católicas (East Bay)	Asistencia para pagar la renta para pobladores de Oakland	510-768 3100; 510-860 4985 www.cceb.org
Fondo de ayuda 'Season of Sharing'	Asistencia para pagar la renta y el depósito para familias	510-272 3700 https://www.alamedacountysocialservices.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/season-of-sharing
Fondo de emergencia 'One Fare Wage'	Entrega de dinero en efectivo a los trabajadores que solo ganan por horas TENGA EN CUENTA: este fondo de emergencia recauda dinero activamente y entregara ayuda en efectivo temporal a los trabajadores a medida que haya fondos disponibles.	https://ofwemergencyfund.org/help
Recursos de vivienda	Información sobre cómo acceder a refugios, viviendas de transición y otras viviendas de emergencia en el condado de Alameda	Llame al 211 http://211alamedacounty.org/
PG&E	Asistencia una sola vez para pagar la factura, sacar un plan de pagos y ampliar la fecha (Programa Reach)	1-800-933-9677 Descuento de PG&E (Programa Care)
Atención al cliente del Programa EBMUD	Asistencia para pagar la factura del agua	1-866-403-2683 https://www.ebmud.com/customers/billing-questions/financial-assistance
Spectrum Community Center (centro comunitario)	Asistencia para pagar la factura de energía (Programa LIHEAP)	510-881-0300 ex. 216 y ex. 226 https://www.spectrumcs.org/
Programa 4C del condado de Alameda	Recursos para el cuidado de niños, paquetes de pañales, ayuda económica	510-582 2182 info@4c-alameda.org https://4calameda.org/



Recursos alimentarios

Organización	Descripción	Dónde comunicarse
Banco de alimentos del condado de Alameda	La línea de ayuda lo conectará con un proveedor de comestibles o comida caliente el mismo día que llame. Ayuda para procesar la solicitud de Cal Fresh.	510-635 3663 (De lunes a viernes 9 a. m.-4 p. m.) Localizador: www.foodnow.net y www.comidaahora.net
Servicios de distribución local de alimentos	Lista de recursos alimentarios que incluyen comidas escolares y horarios especiales de compras a través de los enlaces enumerados.	https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf
CalFresh	CalFresh es un Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) que brinda asistencia a los hogares para comprar alimentos nutritivos.	Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) https://benefitscal.com/ 510-272 3663

Seguro médico y medicamentos

Organización/Descripción	Dónde comunicarse
Asistencia para la inscripción en un seguro de salud (Medi-CAL y otros programas)	1-800-422-9495 https://benefitscal.com/ https://www.alamedacountysocialservices.org/index.page
Busque un médico o clínica de salud cerca de usted	https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/ ; http://www.alamedahealthsystem.org/locations/
Bay Area Community Health (BACH)	http://www.bach.health Inscripción para recibir beneficios: 510-252 6808 Reserva de citas: 510-770 8040

Apoyo emocional/consejería:

Organización	Dónde comunicarse
Programa ACCESS, Salud conductual del condado de Alameda	De lunes a viernes de 8:30 a 5:00 1-800-491-9099
Servicios de apoyo en crisis, condado de Alameda (24 horas)	1-800-273-8255
Línea de ayuda de Family Paths (24 horas)	1-800-829-3777



**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

Email: ncov@acgov.org

www.acphd.org