



Personas que dan positivo en la prueba de COVID-19 (aislamiento)	Acción recomendada
<p>Si ha dado <b>positivo</b> en la prueba de COVID, deberá <b>aislarse</b> independientemente del estado de vacunación o de la ausencia de síntomas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permanezca en casa durante al menos 5 días.</li> <li>• El aislamiento puede terminar después del día 5 si no hay síntomas o se están aliviando <b>y</b> una prueba diagnóstica (<b>preferentemente de antígenos</b>) es negativa.</li> <li>• Si no puede hacerse la prueba o decide no hacérsela, lo mejor es aislar hasta el día 10.</li> <li>• Si tiene fiebre, el aislamiento debe continuar hasta que la fiebre se haya superado durante al menos 24 horas (sin utilizar medicamentos antifebriles, como Tylenol/ibuprofeno).</li> <li>• Si los demás síntomas no se alivian, continúe con el aislamiento hasta que los síntomas se alivien o hasta después del día 10.</li> <li>• Comuníquese con su proveedor de atención médica para ver si está en alto riesgo de infectarse gravemente con COVID y si es eligible para recibir los tratamientos contra COVID. Para obtener más información, visite <a href="https://covid-19.acgov.org/antibody-treatment">https://covid-19.acgov.org/antibody-treatment</a></li> </ul>

**Nota:**

Los lineamientos anteriores reflejan las recomendaciones más recientes de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y del Departamento de Salud Pública de California (CDPH, por sus siglas en inglés). Estos están disponibles como una opción, aunque el riesgo de transmisión puede existir después de 5 días. Aislarse de los demás durante 10 días sigue siendo la opción más segura.

**Guía sobre el uso de mascarillas:**

El uso de una mascarilla bien ajustada es esencial para proteger a los demás durante los 10 días posteriores al inicio de la infección. Puede obtener más información sobre cómo asegurar la mejor protección con el uso de una máscara en

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

Actualizado el: 3/22/2022



¿Usted es un contacto cercano?



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

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

**Nota:** aunque no está obligado a hacer cuarentena, se le recomienda evitar a personas con alto riesgo de contraer COVID-19 con un nivel alto de gravedad durante 10 días, como adultos mayores, personas que sufren afecciones crónicas o que debilitan su sistema inmunitario y personas que no están vacunadas. Encontrará más información y recursos en: <https://bit.ly/AC-C19>

Más información sobre las vacunas o la elegibilidad para recibir la dosis de refuerzo en: [www.bit.ly/Vx-Eligible](http://www.bit.ly/Vx-Eligible)

**Orientación sobre el uso de mascarillas:**

Usar una mascarilla bien ajustada durante 10 días después de exponerse es esencial para proteger a los demás. Para obtener información sobre cómo usar las mascarillas de manera más eficaz, consulte el enlace siguiente: <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](http://www.acphd.org) Actualización:  
7/21/2022



### Recursos Financieros

Organización	Información	Contacto
<b>CA Covid-19 Rent Relief</b>	Fondos para ayudar a hogares con ingresos elegibles a pagar la renta y servicios públicos, tanto pagos vencidos como futuros.	1-833-430-2122 <a href="https://housing.ca.gov/covid_rr/program_overview.html#renter">https://housing.ca.gov/covid_rr/program_overview.html#renter</a>
<b>Alameda County Emergency Rental Assistance Program</b>	Ayudar a los hogares elegibles por ingresos a pagar hasta 15 meses de alquiler y servicios públicos, tanto por pagos vencidos como futuros.	<a href="https://www.ac-housingsecure.org/">https://www.ac-housingsecure.org/</a>
<b>HELP (Help &amp; Emergency Lodging Program)</b>	Proporciona asistencia de emergencia ÚNICA a los residentes del Condado de Alameda para prevenir la falta de vivienda y la transición a una vivienda permanente.	510-259 2200 Correo electrónico: <a href="mailto:HoEmLodgP@acgov.org">HoEmLodgP@acgov.org</a> Aplique aquí: <a href="#">solicitud en línea</a>
<b>Alameda County Social Services SSA</b>	Asistencia General (GA), Asistencia en Efectivo para Refugiados (RCA), Programa de Asistencia en Efectivo para Inmigrantes (CAPI) brindan alivio y apoyo a aquellos que califican.	510-263-2420 <a href="https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial_assistance/cash_assistance_program_for_immigrants.cfm">https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial_assistance/cash_assistance_program_for_immigrants.cfm</a>
<b>Catholic Charities East Bay</b>	Asistencia para pagar la renta para residentes de Oakland y otros recursos.	510-768-3100; 510-860-4985 <a href="http://www.cceb.org">www.cceb.org</a>
<b>Season of Sharing</b>	Asistencia para familias para pagar renta y depósito.	510-272-3700; <a href="https://www.alamedacountysocialservices.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/season-of-sharing">https://www.alamedacountysocialservices.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/season-of-sharing</a>
<b>One Fare Wage Emergency Fund</b>	Asistencia monetaria para los trabajadores de restaurantes, o trabajadores de servicio laboral.	<a href="https://ofwemergencyfund.org/help">https://ofwemergencyfund.org/help</a>
<b>The Unity Council</b>	Proporciona asistencia para llenar formularios EDD y solicitar CalFresh, búsqueda de empleo y otros servicios relacionados con el trabajo. Idiomas: Inglés, Español y Mam	510-535-6101 Email: <a href="mailto:admin@unitycouncil.org">admin@unitycouncil.org</a> ; <a href="http://www.unitycouncil.org/career-center">www.unitycouncil.org/career-center</a>
<b>Centro Legal de la Raza</b>	Asistencia con la aplicación del programa del Condado de Alameda para ayuda para pagar la renta para los residentes de este condado y otros recursos.	510-437-1554 <a href="https://www.centrolegal.org/">https://www.centrolegal.org/</a>
<b>Street Level Health Project</b>	Asistencia con la solicitud y los recursos de alivio de alquiler de CA Covid-19. Idiomas: Inglés, Español y Mam (Maya)	510-306-4835; <a href="http://streetlevelhealthproject.org/">http://streetlevelhealthproject.org/</a>
<b>Recursos de Vivienda</b>	Información sobre el acceso a refugios, viviendas de transición y otras viviendas de emergencia en el Condado de Alameda	Teléfono 211; <a href="http://211alamedacounty.org/">http://211alamedacounty.org/</a>
<b>PG&amp;E</b>	Asistencia para pagar facturas hasta \$300 solo una vez, arreglos y extensiones de pagos	1-800-933-9677 PG&E discount (Care Program)



### Recursos Financieros (continuado)

Organización	Información	Contacto
<b>EBMUD Customer Assistance Program</b>	Asistencia para pagar facturas de agua.	1-866-403-2683
<b>Spectrum Community Center</b>	Asistencia para pagar bill de PGE. Usted puede tener el programa PGE Care y aún así recibir asistencia, si está en desempleo califica.	510-881-0300 ex. 216 & 510-881-0300 ex.226 <a href="https://www.spectrumcs.org/">https://www.spectrumcs.org/</a>

### Recursos Alimentarios

Organización	Información	Contacto
<b>Banco de Comida (Food Bank)</b>	La línea de ayuda lo conectará con una fuente de comestibles o una comida caliente el mismo día que llame. Asistencia para la solicitud de Cal Fresh.	510-635-3663 (Lunes – Viernes 9am –4pm) Localizador de alimentos: <a href="http://www.foodnow.net">www.foodnow.net</a> y <a href="http://www.comidaahora.net">www.comidaahora.net</a>
<b>Food Distribution Services</b>	Lista de recursos alimenticios, incluidas las comidas escolares y las horas especiales de compras a través de los enlaces de la lista.	<a href="https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2020.09.30.pdf">https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2020.09.30.pdf</a>
<b>CalFresh</b>	CalFresh es un Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus susmos) que brinda asistencia a los hogares para que compren alimentos nutritivos.	Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP); <a href="https://www.mybenefitscalwin.org/">https://www.mybenefitscalwin.org/</a> ; 1-800-422-9495

### Recursos de Seguridad de Salud

<b>Asistencia para inscripción a un seguro médico (Medi-CAL y otros programas)</b>	<a href="https://www.mybenefitscalwin.org/">https://www.mybenefitscalwin.org/</a> ; 1-800-422-9495 <a href="http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm">http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm</a> ;
<b>Asistencia para localizar a un médico cercano a usted</b>	510 297-0230 <a href="https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/">https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/</a> <a href="http://www.alamedahealthsystem.org/locations/">http://www.alamedahealthsystem.org/locations/</a>

### Apoyo emocional/consejería:

<b>Alameda County Behavioral Health ACCESS</b>	1-800-491-9099 De 8:30-5:00 L-V
<b>Servicios de Apoyo a Crisis del Condado de Alameda (24 horas)</b>	1-800-273-8255
<b>Family Paths Helpline (24 horas)</b>	1-800-829-3777

El Contacto

Public Health Department:  
(510) 267-8000

COVID-19 Information:  
(510) 268-2101

Email: [ncov@acgov.org](mailto:ncov@acgov.org)

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

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