



Instrucciones de aislamiento en el hogar y cuarentena para personas con infección por coronavirus-2019 (COVID-19) y sus familiares o contactos cercanos

- 1) Si tiene una confirmación de laboratorio o el diagnóstico de un médico que indiquen que padece de COVID-19, queda sujeto a la orden de aislamiento del funcionario de salud detallada en <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>
- 2) Si es familiar o contacto cercano de una persona que padece de COVID-19, queda sujeto a la orden de cuarentena del funcionario de salud detallada en <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>
- 3) Para los empleados asintomáticos y el personal de atención médica que se someten a prueba como parte de los esfuerzos de prueba de rutina en el lugar de trabajo, no es necesario aislar mientras se esperan los resultados de la prueba. Sin embargo, se requiere aislamiento para cualquier resultado positivo de la prueba y para cualquier persona probada debido a la sospecha de síntomas de COVID-19.

Instrucciones para el aislamiento en el hogar

Si le diagnosticaron COVID-19, debe seguir estos pasos de aislamiento en el hogar para prevenir la propagación de la enfermedad. Si su resultado es positivo, espere una llamada de nosotros, su departamento de salud local, para ver cómo se siente y para realizar un seguimiento de contactos. Si se ha realizado la prueba debido a la sospecha de síntomas de COVID-19 y está esperando los resultados de la prueba, siga estas instrucciones de aislamiento hasta que lleguen los resultados de la prueba.

Quédese en su casa hasta recuperarse

- La mayoría de las personas con COVID-19 tienen una enfermedad leve y pueden mejorar con la atención domiciliar adecuada sin necesidad de visitar a un proveedor. Si usted tiene 65 años de edad o más, está embarazada o tiene una afección de salud, como cardiopatía, asma, enfermedad pulmonar, diabetes, enfermedad renal o un sistema inmunitario debilitado, tiene un mayor riesgo de presentar enfermedad más grave o complicaciones.
- No vaya al trabajo, a la escuela ni a lugares públicos.
- Quédese en su casa hasta al menos 10 días después del comienzo de su enfermedad Y al menos 1 día después de haberse recuperado. Recuperarse significa que no tuvo fiebre por 24 horas sin usar medicamentos antipiréticos (p. ej., Tylenol®) y que sus síntomas respiratorios (p. ej., tos, falta de aire, etc.) han mejorado.
- Si nunca se enfermó, pero tiene COVID-19, quédese en su casa durante al menos 10 días desde la fecha de su prueba de detección.
- Las personas que viven en su hogar, sus parejas íntimas y sus cuidadores se consideran "contactos cercanos" y deben respetar las instrucciones de cuarentena domiciliar. Comparta este documento con ellos.

¿Qué sucede si no puede separarse de otras personas?

- Cualquier persona que siga estando en contacto cercano con usted deberá comenzar un nuevo ciclo de cuarentena de 15 días a partir del último día que tuvo contacto cercano con usted o a partir de la fecha en que a usted se le dé el alta.

Instrucciones para cuarentena domiciliar

Si vive en el mismo hogar O tuvo contacto cercano con una persona con diagnóstico de COVID-19, debe seguir estos pasos de cuarentena domiciliar. Puede tardar entre 2 y 14 días en mostrar síntomas, por lo que es posible que no sepa si está infectado o no hasta dentro de 14 días. Debe quedarse en su casa para no transmitir la infección a otras personas.

Quédese en su casa para ver si desarrolla síntomas

- Su último día de cuarentena es 15 días después del momento en que estuvo por última vez en contacto cercano con la persona con COVID-19. Si continúa en contacto cercano, el período de cuarentena de 15 días deberá volver a comenzar.
 - Contacto cercano significa que ha estado a menos de 6 pies de distancia de la persona con COVID-19 durante más de 15 minutos o ha tocado sus líquidos corporales o secreciones sin tomar las precauciones apropiadas.
 - Si no puede evitar el contacto cercano, debe permanecer en cuarentena hasta 15 días a partir del momento que la persona con COVID-19 complete el período de aislamiento. Es probable que esto tarde al menos 24 días en total.

¿Deberías hacerte la prueba?

- Si puede acceder de forma segura a las pruebas, le recomendamos que se haga una prueba y a las personas con las que entró en contacto. Tenga en cuenta que un resultado negativo de la prueba dentro del período de 14 días no significa que no pueda convertirse positivo más adelante. Debe permanecer en casa en cuarentena durante todo el período de 14 días.

¿Qué sucede si presenta síntomas?

- Los síntomas de COVID-19 incluyen tos, dificultad para respirar o dificultad para respirar, fiebre, escalofríos, temblores repetidos con escalofríos, dolor muscular, dolor de cabeza, dolor de garganta o pérdida del gusto u olfato.
- Si presenta síntomas, es posible que tenga COVID-19 y deberá seguir las instrucciones para el aislamiento en el hogar.
- Controle sus síntomas atentamente y busque atención médica si los síntomas se vuelven graves.

Más información en la página siguiente

Restricciones e información que se aplican a las personas que están tanto aisladas en el hogar como en cuarentena

- Permanezca en el hogar. No vaya al trabajo, a la escuela ni a lugares públicos.
- Sepárese del resto de las personas de su hogar. Quédese en una habitación específica y lejos de las otras personas de su hogar tanto como sea posible. Es muy importante mantenerse lejos de personas que están en alto riesgo de enfermedad grave.
- Use un baño separado, si está disponible.
- No prepare ni sirva alimentos a otras personas.
- No permita la entrada de visitantes en su hogar.
- No use el transporte público, vehículos compartidos ni taxis.

Evite la propagación:

- Cubra su tos y sus estornudos. Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel o estornude en la manga (no en las manos) y luego deseche el pañuelo de papel en un bote de basura forrado y lávese las manos de inmediato.
- Lávese las manos con frecuencia y meticulosamente con agua y jabón durante al menos 20 segundos, en especial después de toser, estornudar o sonarse la nariz, o después de haber ido al baño. Si las manos no están visiblemente sucias, puede usarse un antiséptico de manos a base de alcohol con un contenido mínimo de alcohol del 62%, en lugar de agua y jabón.
- Evitar compartir elementos del hogar. No comparta platos, tazas, utensilios, toallas, ropa de cama ni otros elementos con personas de su casa. Después de usar estos elementos, lávelos minuciosamente con agua y jabón. La ropa puede lavarse en una lavadora estándar con agua tibia y detergente; se puede agregar lavandina, pero no es necesario.
- Limpie y desinfecte todas las superficies de "alto contacto" cada día. Las superficies de alto contacto incluyen, por ejemplo, mesadas, repisas, picaportes, artefactos, inodoros, teléfonos celulares, controles remotos de la televisión, llaves, teclados, mesas y mesillas de luz. Además, limpie y desinfecte cualquier superficie sobre la cual pueda haber líquidos corporales. Use aerosoles o toallitas de limpieza y desinfección doméstica, de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta del producto.

Aplique cuidados domiciliarios:

- Descanse, beba mucho líquido, tome acetaminofeno (Tylenol®) para reducir el dolor y la fiebre.
 - Tenga en cuenta que a los niños menores de 2 años de edad no se les debe administrar un medicamento para el resfrío de venta libre sin hablar primero con un médico.
 - Tenga en cuenta que los medicamentos no "curan" la COVID-19 ni impiden que usted contagie los gérmenes.
- Busque atención médica si sus síntomas empeoran, especialmente si está en mayor riesgo de enfermedad grave.
- **Los síntomas que indican que debe buscar atención médica incluyen:**



- Si es posible, llame con anticipación antes de ir al consultorio de su médico o al hospital y dígalos que está en aislamiento por COVID-19, a fin de preparar al personal de atención médica para su llegada y proteger a otros de contraer la infección.
 - No espere en una sala de espera y use una mascarilla facial en todo momento si es posible.
 - Si llama al 911, debe notificar al despachante y a los paramédicos que usted se encuentra en aislamiento por COVID-19.
 - NO utilice el transporte público.

¿Las autoridades de Salud Pública informarán a mi lugar de trabajo?

Las autoridades de Salud Pública no divulgarán ni notificarán información personal sobre usted a su lugar de trabajo, a menos que sea necesario hacerlo para proteger su salud o la salud de otras personas.

Gracias por su cooperación en este importante asunto de salud pública.

La COVID-19 puede ser estresante para las personas. Aquí se incluyen algunos consejos para el manejo de la salud emocional en tiempos de incertidumbre:

<http://www.acphd.org/media/558462/covid19-managing-emotional-health-20200306.pdf>.

Podrá encontrar las versiones completas de estas instrucciones y todas las órdenes del funcionario de salud en: <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>. Si tiene alguna pregunta adicional, visite www.acphd.org, llame a nuestra línea general sobre COVID al 510-268-2101 o envíenos un mensaje de correo electrónico a ncov@acgov.org.



ORDEN DE LA DIRECTORA DE SALUD PARA EL CONTROL DE LA COVID-19 N.º 20-05d

Orden de **aislamiento** por emergencia de salud pública

Fecha de emisión de la orden: modificada el 4 de mayo de 2020, el 8 de junio de 2020, y el 28 de julio de 2020

Esta orden estará vigente hasta que la directora de salud la rescinda por escrito.

RESUMEN DE LA ORDEN

California se encuentra en estado de emergencia debido a la pandemia de COVID-19. La propagación del nuevo coronavirus (COVID-19) es un peligro importante para la salud de la población dentro del Condado de Alameda. La COVID-19 puede propagarse fácilmente entre personas que están en contacto cercano unas con otras. Esta Orden se emite con base en la evidencia científica y las mejores prácticas conocidas en la actualidad y disponibles para proteger a miembros vulnerables de la población del riesgo evitable de enfermedad grave o muerte como resultado de la exposición a la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19). La edad, el estado y la salud de una parte significativa de la población del Condado de Alameda (“Condado”) la colocan en riesgo de sufrir graves complicaciones de salud, incluida la muerte, a causa de la COVID-19. Cada vez hay más evidencia de riesgo de transmisión por parte de personas infectadas antes del inicio de los síntomas, y de algunas personas que no muestran ningún síntoma. Por lo tanto, todas las personas que contraen COVID-19, independientemente de su nivel de síntomas (ninguno, leve o grave), pueden poner en riesgo significativo a otros miembros vulnerables del público. Actualmente no existe una vacuna disponible para brindar protección contra la COVID-19 ni un tratamiento específico.

Para ayudar a enlentecer la propagación de la COVID-19, proteger a las personas vulnerables y evitar que el sistema de atención médica del Condado de Alameda se vea desbordado, es necesario que el Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda (“Salud Pública”) de aislar personas con COVID-19.

DE CONFORMIDAD CON LA AUTORIDAD DE LAS SECCIONES 101040, 101085 Y 120175 DEL CÓDIGO DE SALUD Y SEGURIDAD DE CALIFORNIA, LA DIRECTORA DE SALUD DEL CONDADO DE ALAMEDA ORDENA:

Todas las personas a las que se les haya diagnosticado COVID-19 o que probablemente tengan la enfermedad deben aislarse. Estas personas deben seguir todas las instrucciones de esta Orden y de los documentos de orientación de Salud Pública que se mencionan en esta Orden.

La infracción de esta Orden es un delito que puede castigarse con una multa de hasta \$10,000 y/o un año de cárcel. (Código de Salud y Seguridad, secciones 120295 y siguientes; Código Penal de California, secciones 69 y 148)

Requisitos de aislamiento para personas con diagnóstico de COVID-19 o que probablemente tengan la enfermedad



A. Todas las personas a las que se les haya diagnosticado COVID-19 o probablemente tengan la enfermedad deben tomar inmediatamente las siguientes medidas:

1. **Aislarse** en su casa o otra residencia. No pueden abandonar su lugar de aislamiento ni entrar en ningún otro lugar público o privado, excepto para recibir la atención médica necesaria
2. **Revisar** con cuidado y **seguir** estrictamente todos los requisitos enumerados en las “Instrucciones de aislamiento” publicado en la pagina de internet del Condado de Alameda en <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>.
3. Informar a sus contactos cercanos que necesitan ponerse en cuarentena. Los contactos cercanos que debe ser notificados para la auto cuarentena son personas que estuvieron con ellos durante su período infeccioso. El período infeccioso comienza a partir de 48 horas antes de que comiencen los síntomas (o la fecha de la prueba positiva si no hay síntomas) y termina cuando el período de aislamiento ha terminado (ver Sección C a continuación). Los contactos cercanos son personas que:
 - Vivir en o se han quedado en su residencia O
 - Son parejas sexuales íntimas O
 - Proporcionar atención a ellos sin usar una máscara, bata y guantes O
 - Estuvieron a menos de 6 pies de un caso durante un período prolongado de tiempo (> 15 minutos)
4. Remítelos a las “Instrucciones de Cuarentena en el Hogar”, publicadas en <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>, que describen las medidas que los contactos domésticos, las parejas íntimas, los cuidadores y otros contactos cercanos deben tomar para prevenir la propagación de COVID-19. Los contactos cercanos probablemente han estado expuestos a COVID-19 y, si están infectados, pueden propagar fácilmente COVID-19 a otros, incluso si sólo tiene síntomas leves.

B. Las personas están obligadas a aislarse porque tienen o es probable que tengan COVID-19

Esta Determinación se base en uno o más de los siguientes factores:

- a) Una prueba de laboratorio positiva para el coronavirus (conocido como SARS-CoV-2) que causa COVID-19
- b) Signos y síntomas que son consistentes con COVID-19 dentro de los 14 días de estar en contacto cercano con una persona que tenía o se creía que había tenido COVID-19 O
- c) Un proveedor de atención médica le ha informado a la persona que es presuntamente positiva para COVID-19.

Se requiere autoaislamiento porque una persona infectada con COVID-19 o con probabilidad de tenerla puede propagar fácilmente el virus a otras personas. El aislamiento separa a estos enfermos de otros para evitar la propagación de COVID-19.



C. Las personas aisladas deben aislarse en una residencia y seguir todas las instrucciones de esta Orden hasta que ya no estén en riesgo de propagar la COVID-19, en función de los siguientes criterios:

- a) Que hayan pasado al menos 1 día (24 horas) desde la recuperación, definida como la resolución de la fiebre sin el uso de medicamentos antipiréticos y la mejora de la tos, falta de respiración y otros síntomas; Y
- b) Que hayan transcurrido al menos 10 días desde el inicio de los síntomas;
- c) Las personas con una prueba positiva que nunca desarrollen síntomas deben aislarse durante 10 días a partir de la fecha de su primera prueba diagnóstica positiva.

La directora de salud puede tomar medidas adicionales, que pueden incluir el arresto civil o la exigencia de que alguien permanezca en un establecimiento médico u otra ubicación, para proteger la salud pública si una persona que está sujeta a esta Orden infringe o incumple esta Orden. La infracción de esta Orden también es una falta que puede castigarse con prisión, multa o ambas cosas.

SE DISPONE QUE ASÍ SEA:

Dr. Nicholas J. Moss
Director de salud interina, Condado de
Alameda

Fecha: 28 de julio de 2020



DECRETO DEL FUNCIONARIO SANITARIO N.º 20-06e PARA EL CONTROL DEL COVID-19

Decreto de **cuarentena** de emergencia de salud pública

Fecha de emisión del Decreto: 3 de abril de 2020, modificado el 4 de mayo de 2020, el 8 de junio de 2020, el 27 de julio de 2020 y el 30 de octubre de 2020

Este Decreto seguirá vigente hasta que el funcionario sanitario lo derogue por escrito.

RESUMEN DEL DECRETO

California se encuentra en estado de emergencia debido a la pandemia de COVID-19. La propagación del nuevo coronavirus (COVID-19) es un peligro importante para la salud de la población del condado de Alameda. El COVID-19 se puede propagar fácilmente entre personas que están en estrecho contacto entre sí. Este Decreto se emite sobre la base de las pruebas científicas y las mejores prácticas que se conocen y están disponibles en la actualidad para proteger a los miembros vulnerables de la población del riesgo evitable de enfermarse gravemente o morir como consecuencia de la exposición a la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19). La edad, condición y salud de una parte significativa de la población del condado de Alameda (“condado”) la pone en riesgo de sufrir complicaciones de salud graves, incluida la muerte, a causa del COVID-19. Para empeorar la situación, algunas de las personas que contraen el virus que causa la enfermedad COVID-19 no presentan síntomas cuando son contagiosas, lo que significa que pueden no saber que tienen el virus y que lo transmiten a otras personas. Todas las personas que contraen COVID-19, independientemente de su nivel de síntomas (sin síntomas, síntomas leves o síntomas intensos), pueden poner a otros miembros vulnerables de la población en un riesgo considerable. Actualmente, no hay ninguna vacuna disponible en el mercado para protegerse contra el COVID-19 ni ningún tratamiento específico.

Para ayudar a ralentizar la propagación del COVID-19, proteger a las personas vulnerables y evitar el colapso del sistema de salud en el condado de Alameda, es necesario que el funcionario de Salud Pública del condado de Alameda (“funcionario sanitario”) exija que se pongan en cuarentena las personas expuestas a alguien diagnosticado con COVID-19. La cuarentena separa a las personas que estuvieron expuestas al COVID-19 de los demás, hasta que se determine que no corren riesgo de propagar la enfermedad. Los trabajadores del Sector de Seguridad Pública, como se definen en este Decreto, podrán regresar al trabajo durante el período de cuarentena si son asintomáticos y si hay escasez de personal que no pueda paliarse de otro modo y que suponga una amenaza inmediata para la seguridad pública. Los empleadores y los trabajadores que se encuentren en estas circunstancias deben seguir las [precauciones](#) adicionales establecidas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, “CDC”) de los Estados Unidos.

**CONFORME A LAS FACULTADES OTORGADAS POR LOS ARTÍCULOS 101040, 101085 Y 120175 DEL CÓDIGO DE SALUD Y SEGURIDAD DE CALIFORNIA (CALIFORNIA HEALTH AND SAFETY CODE),
EL FUNCIONARIO SANITARIO DEL CONDADO DE ALAMEDA DECRETA:**



Todos los miembros del grupo familiar, parejas íntimas, cuidadores de una persona con COVID-19 y personas que han tenido contacto estrecho con una persona con COVID-19 deben ponerse en cuarentena. Estas personas están obligadas a seguir todas las instrucciones de este Decreto y los documentos de orientación de Salud Pública a los que se hace referencia en el presente.

La infracción de este Decreto es un delito que se castiga con una multa de hasta \$10,000 o un año de cárcel. (Artículo 120295 y subsiguientes del Código de Salud y Seguridad; artículos 69 y 148 del Código Penal de California [California Penal Code])

Requisitos de cuarentena para contactos del grupo familiar, parejas íntimas, cuidadores y contactos estrechos de personas con COVID-19

Los contactos estrechos de personas con COVID-19 (los “casos”) se definen como personas que:

- viven o se han quedado en la residencia del caso;
- son las parejas sexuales íntimas del caso;
- cuidan o cuidaron del caso sin usar mascarilla, bata ni guantes;
- están a menos de 6 pies de un caso durante un período prolongado (>15 minutos).

Y

- Este contacto ocurrió cuando se determinó que el caso era contagioso. Un caso se considera contagioso a partir de las 48 horas anteriores a la aparición de los síntomas y hasta que le den el alta del aislamiento.

Todas las personas que han sido identificadas como contactos estrechos de una persona con COVID-19 deben tomar las siguientes medidas de inmediato:

1. Deben permanecer en sus casas u otra residencia hasta 14 días a partir de la última fecha en la que estuvieron en contacto con la persona infectada o con probabilidad de estar infectada por COVID-19. Se requiere que las personas se pongan en cuarentena durante todo el período de incubación de 14 días porque corren un alto riesgo de desarrollar y propagar el COVID-19. Un resultado negativo de la prueba de COVID-19 dentro del período de 14 días no reducirá el período de cuarentena, ya que las personas pueden dar positivo después de la prueba. Los contactos estrechos deben permanecer en cuarentena durante todo el período de 14 días desde el último contacto.
2. Las personas en cuarentena no pueden abandonar su lugar de cuarentena ni entrar en ningún otro lugar público o privado, excepto para recibir la atención médica necesaria.
3. Deben revisar con atención y seguir cuidadosamente todos los requisitos mencionados en las “Instrucciones para la cuarentena en el hogar” en <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>.
4. Si una persona en cuarentena presenta fiebre, tos o dificultad para respirar (aunque los síntomas sean muy leves), debe aislarse en su casa y mantenerse alejada de otras personas y seguir las “Instrucciones para el aislamiento en el hogar” publicadas en [https://covid-](https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine)



19.acgov.org/isolation-quarantine. Esto se debe a que es probable que tengan COVID-19 y, de ser así, pueden propagarlo a personas vulnerables.

SOLO aquellas personas que son trabajadores esenciales del Sector de Seguridad Pública, como se definen a continuación, pueden regresar al trabajo durante el período de cuarentena, y SOLO si se cumplen todas las siguientes condiciones:

1. El trabajador es asintomático a pesar de la exposición.
2. El trabajador es empleado en el Sector de Seguridad Pública, lo que, para los fines de este Decreto, significa:
 - a. Policía federal, estatal y local
 - b. Servicio telefónico del 911
 - c. Encargados de materiales peligrosos de los sectores público y privado

El “Sector de Seguridad Pública” no incluye a los trabajadores de atención médica ni a los bomberos/técnicos de emergencias médicas (Emergency Medical Technicians, EMT).

3. El empleador se enfrenta a una escasez grave de personal que no puede paliarse si el empleado que está en cuarentena no regresa al trabajo.

Y

4. La escasez grave de personal supone una amenaza inmediata para la seguridad pública.

Un empleado del Sector de Seguridad Pública al que se le permita regresar al trabajo durante el período de cuarentena debe realizarse una autoevaluación, lo que incluye un control de la temperatura y de los síntomas, antes de salir de su casa para ir a trabajar hasta el final del período de cuarentena. Un empleador del Sector Pública debe evaluar al empleado que está en cuarentena, lo que incluye un control de la temperatura y de los síntomas, antes de permitir que el empleado entre en el lugar de trabajo hasta el final del período de cuarentena. Tanto el empleador como el empleado deben controlar la condición del empleado a lo largo del día para detectar síntomas. Si un empleado desarrolla síntomas mientras está en el trabajo, debe regresar inmediatamente a su casa y seguir el Decreto y la Guía de Aislamiento del funcionario sanitario.

El funcionario sanitario puede adoptar medidas adicionales, que pueden incluir la detención civil o la exigencia de permanecer en un centro de salud u otro lugar, para proteger la salud de la población si una persona sujeta a este Decreto lo infringe o no lo cumple. La infracción de este Decreto también es un delito menor que se castiga con prisión, multa o ambas.

SE DECRETA:

Dr. Nicholas J. Moss, MD, MPH
Funcionario sanitario interino, condado de Alameda

30 de octubre de 2020

Fecha