



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



ORDEN DE LA DIRECTORA DE SALUD PARA EL CONTROL DE LA COVID-19 N.º 20-06d

Orden de **cuarentena** por emergencia de salud pública

Fecha de emisión de la orden: modificada el 4 de mayo de 2020, 8 de junio de 2020, y 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 la directora de salud del Condado de Alameda (“directora de salud”) exija la cuarentena de las personas expuestas a una persona con diagnóstico de COVID-19. La cuarentena separa a las personas que estuvieron expuestas a la COVID-19 de otras personas, hasta que se determine que no están en riesgo de propagar la enfermedad. Esto protege a todas las personas, incluidas las personas que están en alto riesgo de enfermedad grave, tales como los adultos mayores y las personas con afecciones médicas crónicas y sistemas inmunitarios debilitados.

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:

Todos los miembros en el hogar, parejas íntimas, los cuidadores de una persona con COVID-19 y las personas que han tenido contacto cercano con una persona con COVID-19 deben ponerse en cuarentena. 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 cuarentena para contactos en el hogar, parejas íntimas, cuidadores de personas y contactos cercanos de personas con COVID-19

Los contactos cercanos con personas con COVID-19 (“casos”) se definen como individuos que:

- Viven o se han quedado en la residencia del caso O
- Son parejas sexuales íntimas del caso O
- Proporcionar atención a ellos sin usar una máscara, bata y guantes
- Están dentro de 6 pies de un caso durante un período prolongado de tiempo (> 15 minutos)

Y

Este contacto se produjo mientras se determinaba que el caso era infeccioso. Un caso es infeccioso desde 48 horas antes de que comenzaran sus síntomas y hasta que se liberen del aislamiento

Todas las personas que han sido identificadas como contactos cercanos con una persona con COVID-19 deben tomar inmediatamente las siguientes acciones:

1. Permanecer en su casa o otra residencia durante 14 días a partir de la última fecha en que estuvieron en contacto con la persona infectada o que probablemente esté infectada con COVID-19. Los individuos están obligados a ponerse en cuarentena durante la totalidad del período de incubación de 14 días porque están en alto riesgo de desarrollar y difundir COVID-19.
2. Las personas en cuarentena no podrán abandonar su lugar de cuarentena ni entrar en ningún otro lugar público o privado, excepto para recibir la atención médica necesaria.
3. Revisar con cuidado y seguir estrictamente todos los requisitos enumerados en las “Instrucciones de cuarentena para el hogar” publicado en la pagina de internet del Condado de Alameda en <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>.
4. Si una persona en cuarentena se enferma de fiebre, tos o dificultad para respirar (incluye si sus síntomas son muy leves) debe aislarse en casa y lejos de otras personas y seguir la “Instrucciones de aislamiento del hogar”, publicado en at <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>. Esto se debe a que es probable que tengan COVID-19 y, si es así, pueden pagarlo a individuos vulnerables.



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:

A handwritten signature in black ink, appearing to read "N. Moss", is written over a horizontal line.

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

Fecha: 28 de julio de 2020