



Guía de cuarentena en el hogar para las personas que tuvieron contacto cercano con la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)

Estas instrucciones de cuarentena son para las personas que tuvieron contacto cercano con alguien con (COVID-19). Por favor siga las recomendaciones de aislamiento en nuestra página web si usted presenta síntomas de COVID-19, o si su prueba sale positiva para el COVID-19.

Los casos de COVID-19 o las personas que lo tienen pueden contagiar 48 horas antes de que presenten síntomas, cuando los presentan o incluso si no los presentan. El “contacto cercano” con un caso positivo se define

- cómo vivir en la misma casa
- ser la pareja íntima, o ser cuidador
- o estar a menos de 6 pies de distancia de un caso positivo durante un total acumulado de más de 15 minutos en un periodo de 24 horas.

Si su hijo/a ha tenido contacto con un caso, por favor siga esta guía de cuarentena para ayudar a prevenir la propagación del COVID-19 en su hogar y en la comunidad.

Si usted no ha sido vacunado y tuvo contacto con un caso, o si su hijo no ha sido vacunado y tuvo contacto con un caso fuera de la escuela:

Por favor mantenga su cuarentena:

- sí han pasado 10 días después de haber sido expuesto y es asintomático o
- sí han pasado 7 días después de haber sido expuesto, y si a tenido una prueba negativa a partir del día 5 o después y si usted sigue asintomático

Sí su hijo no ha sido vacunado y tuvo contacto cercano con un caso en la escuela:

Los estudiantes que no han sido vacunados podrían llevar una cuarentena modificada; solo si ambas personas estaban usando cubrebocas cuando hubo contacto cercano y fue bajo supervisión en un ambiente educativo. Ellos podrían ir a la escuela solo si no presentan ningún síntoma, si toman la prueba dos veces por semana y si usan su cubrebocas en la escuela. Como parte de esta cuarentena modificada, su hijo/a no podrá participar en actividades extracurriculares incluyendo deportes, eventos comunitarios y/o actividades en grupo, solo:

- Si por lo menos han pasado 10 días desde el contacto y no tiene síntomas o
- Si por lo menos han pasado 7 días desde el contacto y su prueba fue hecha a partir del día 5 o más después del contacto y sigue sin síntomas.

Si usted (o su hijo) Han sido vacunados completamente y tienen contacto con un caso:

Usted no necesita llevar la cuarentena. Usted se puede hacer la prueba de 5 a 7 días después el contacto. Si sus resultados son positivos empiece su aislamiento inmediatamente.

Para todas las personas que tuvieron contacto con un caso:

Las personas que se contagiaron del virus de COVID-19 típicamente saldrán positivos 5 días después de haber sido expuestos. En los casos que vayan a presentar síntomas, estos se presentarán 10 días después del contacto. Aunque puede tomar de 2 a 14 días para que los síntomas se presenten, y la prueba solo dará los resultados del momento en que se haga la prueba. Por estas razones es de suma importancia monitorear durante 14 días después del desarrollo de cualquier síntoma. Durante este periodo asegúrese de usar su cubrebocas, mantenga su distancia, lávese las manos constantemente, evite las multitudes y los espacios cerrados con mala ventilación. Cuando sea posible evite el contacto con personas que son de alto riesgo de contraer el COVID-19 o de enfermarse gravemente. Las personas de alto riesgo incluyen todas las personas que no han sido vacunadas, inmunocomprometidas, ancianos, embarazadas, o aquellos que tienen condiciones médicas crónicas

Como hacer la cuarentena:

Usted debe limitar sus actividades y tener cuidado de cualquier movimiento que podría ponerlo en contacto con otras personas durante su periodo de cuarentena.

- Quédese en casa. No vaya a trabajar, a la escuela, ni a áreas públicas.
- No use transporte público, viajes compartidos ni taxis.
- No reciba visitas en su casa.
- Apártese de los demás miembros de su hogar, y permanezca en una habitación específica y lejos de los demás miembros de su hogar tanto como pueda. Si es posible, encuentre otras opciones de vivienda para las personas con alto riesgo (Esto incluye a las personas que no se han vacunado, a mayores de 65 años, mujeres embarazadas o las personas que tienen un problema de salud como una enfermedad crónica o un sistema inmunitario débil)
- Use un baño exclusivo para usted, si es posible.
- Manténgase al menos a 6 pies de distancia de los demás.
- Utilice el cubrebocas si tiene que estar en un lugar con otras personas
- Si es posible, evite cuidar niños.
- Lávese las manos con frecuencia y minuciosamente con agua y jabón durante al menos 20 segundos cada vez que lo haga.
- Cúbrase cuando tosa o estornude.
- No prepare ni sirva alimentos a los demás.
- Evite compartir artículos del hogar.
- Limpie y desinfecte todas las superficies que se tocan con mayor frecuencia todos los días. Estas superficies incluyen mostradores, cubiertas de mesas, picaportes, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, mesas y burós. Además, limpie y desinfecte cualquier superficie que pudiera tener fluidos corporales. Utilice limpiadores para el hogar y aerosoles o toallitas desinfectantes según las instrucciones de la etiqueta del producto.
- ¿Qué pasa si vivo o estoy cuidando a alguien con COVID-19?

Si usted continúa viviendo y/o está cuidando a alguien con COVID-19, es posible que no pueda evitar el contacto cercano con la persona o que lo pongan en contacto con la persona constantemente. Por favor asegúrese de que tanto usted como el caso usen su cubrebocas todo el tiempo.

- Si usted tiene contacto cercano con una esa persona otra vez (al estar dentro de 6 pies de distancia por un periodo acumulado de 15 minutos o más durante un periodo de 24 horas o al tocar los fluidos del cuerpo sin tomar las precauciones apropiadas) en estos casos se debe de reiniciar la cuarentena de 10 días más.
- Si usted no puede evitar el contacto cercano, usted debe de quedarse en cuarentena por lo menos 10 días después de que la persona con COVID-19 sea elegible para terminar su aislamiento. Esto tomara por lo menos 20 días.

¿Debo de hacerme la prueba?

Si usted tiene acceso seguro a un sitio para hacerse la prueba, le recomendamos que se haga la prueba. El tiempo ideal para hacerse la prueba es de 5 a 7 días o más después de su último contacto. Si su prueba fue hecha a partir del día 5 o más, y el resultado es negativo; usted puede terminar la cuarentena en casa después del día 7. Si su prueba es positiva por favor siga las recomendaciones de aislamiento. Puede encontrar los sitios para hacerse la prueba en nuestra página web: <https://www.cityofberkeley.info/covid19-testing/>

¿Qué pasa si presento síntomas?

Los síntomas de COVID-19 incluyen tos, dificultad para respirar o falta de aire, fiebre, escalofríos, dolor muscular, náusea, diarrea, dolor de cabeza, dolor de garganta y pérdida del gusto o el olfato. Si usted presenta algunos de estos síntomas es posible que tenga COVID-19 y debe seguir las ([Instrucciones de aislamiento en el hogar](#)). Si sus síntomas empeoran por favor llame a su doctor o al 911 en caso de una emergencia.

¿Qué grupos deben solicitar información adicional sobre el periodo de su cuarentena?

Los trabajadores con consideraciones especiales para la cuarentena incluyen a los socorristas y el personal de atención médica, cuyo cumplimiento de las guías de cuarentena y aislamiento de Salud Pública garantizaría la continuidad de los servicios de la organización o el departamento. Estas personas deben consultar con su empleador, quien posiblemente se comunicará con Salud Pública para obtener orientación adicional.

¿Dará aviso Salud Pública a mi trabajo?

Salud Pública no dará aviso ni divulgará su información personal en su lugar de trabajo, a menos que sea necesario hacerlo para proteger su salud o la de los demás.

Nosotros le agradecemos por su apoyo al mantener a la comunidad segura durante estos tiempos difíciles.

El COVID-19 puede ser estresante para muchas personas. En este enlace encontrará algunos consejos para controlar la salud emocional durante momentos de incertidumbre: <https://www.cityofberkeley.info/covid19-mental-health/>.

Si tiene preguntas adicionales, visite <https://www.cityofberkeley.info/coronavirus/> o envíenos un correo electrónico a covid19@cityofberkeley.info.