

Guía de **Cuarentena** para el Hogar y para Personas que Estuvieron en Contacto Cercano de Alguien con COVID-19

(Revisado 2 de diciembre, 2020)

La cuarentena es para las personas que estuvieron expuestos a alguien con COVID-19 pero aún no han desarrollado ningún síntoma de COVID-19[†]. Esto previene el contagio de COVID-19 al pedirles a las personas que *podieran* estar infectadas aislarse de otros hasta que se aseguren que no tienen COVID-19.

Si usted **estuvo a menos de 2 metros (6 pies) de distancia** de una persona que tiene COVID-19 por **un total acumulado de 15 minutos o más durante un período de 24 horas** **o** **tuvo contacto físico** con una persona que tiene COVID-19, debe quedarse en **cuarentena en el hogar por 10 días**.

“Quedarse en **cuarentena”** significa que usted debe:

- **Apartarse de la persona (o personas) con COVID-19** en su hogar.
- **Si es posible, hacerse la prueba de COVID-19** con una prueba de PCR o antígeno (prueba de hisopo nasal o saliva) en un centro de salud u otro sitio de pruebas. Llame 2-1-1 para encontrar un sitio de prueba. (Tenga en cuenta que una prueba negativa **le pudiera** permitir terminar la cuarentena después de 7 días completos si no tuvo ningún síntoma. Vea la **Guía de Cuarentena en Casa** al reverso de esta página)
- **Quedarse en el hogar por 10 días** después de haber tenido contacto con la persona con COVID-19, excepto para obtener cuidado médico esencial, recetas médicas, y alimento. Esto incluye:
 - **No usar transporte público, compartido o taxis**
 - **No ir al trabajo, a la escuela, o áreas públicas**
 - **Si usted trabaja en un servicio esencial*** y **no tiene ningún síntoma*** consistente con COVID-19 y debe ir a trabajar durante **la cuarentena** de 10 días, **usted debe usar una mascarilla facial de tela** cuando se encuentre dentro de dos metros o 6 pies de distancia de otras personas o monitorear sus propios síntomas.
- **Lavarse las manos** y evitar tocarse los ojos, nariz, o boca Y cubrirse la tos y estornudos
- **Evitar compartir artículos del hogar** como platos, vasos, utensilios, y ropa de cama.
- **Limpiar a diario** las superficies usadas frecuentemente (mesas, manijas, enchufes de luz, mostradores, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, etc.)
- **Llamar con anticipación** antes de acudir a cualquier cita médica, y decirle a su proveedor de atención médica sobre su contacto cercano con una persona con COVID-19.
- **Monitorear su temperatura y síntomas** por **14 días** después de su último contacto con una persona con COVID-19.

Si usted desarrolla síntomas consistentes con COVID-19[†] durante **la cuarentena, usted debe:**

- **Hacerse la prueba de COVID-19** con una prueba de PCR o antígeno (prueba de hisopo nasal o saliva) en un centro de salud u otro sitio de pruebas. Llame al 2-1-1 para encontrar un sitio de pruebas. (Tome en cuenta que, si ha tenido síntomas, una prueba negativa **NO significa** que puede salir de la cuarentena antes de tiempo)
- **Siga la porción para personas sintomáticas en **La Guía de Cuarentena**** (en la parte de atrás de esta página).

*Los servicios esenciales están definidos en la Orden Ejecutiva del Gobernador Ducey: https://azgovernor.gov/sites/default/files/eo_2021.pdf

†Los síntomas consistentes con COVID-19 pueden ser de leves a severos e incluyen:

- | | | |
|-----------------------------------|---|--|
| • Tos | • Falta de aire o dificultad para respirar | • Fiebre o escalofríos |
| • Dolores musculares o corporales | • Dolor de cabeza | • Fatiga (no como síntoma único en el entorno escolar) |
| • Náusea o vomito, diarrea | • Dolor de garganta, congestión o flujo nasal | • Pérdida reciente del gusto u olfato |

Revise [CDC](https://www.cdc.gov) para los síntomas más recientes.

Guía de Cuarentena Para Personas Quienes Estuvieron Expuestas a[†] Alguien con COVID-19

Versión para Pacientes (Revisado 2 de diciembre, 2020)

INICIE AQUÍ

SÍNTOMAS

¿Ha experimentado algún síntoma consistente con COVID-19 después de haber estado expuesto a una persona con COVID?

SÍ,
Tengo/Tuve síntomas

HÁGALO EN LÍNEA:
Maricopa.gov/
COVIDisolationTool

POSITIVO / NEGATIVO / NO PRUEBA HECHA

Aíslese hasta que pasen al menos:
10 días desde que aparecieron sus síntomas,
Y 24 horas desde que pasó la fiebre
sin medicamentos para reducirla,
Y sus otros síntomas han mejorado.

Si usted recibe resultados **NEGATIVOS**, **NO** termine su
aislamiento tempranamente, porque ha sido expuesto y
necesita estar en cuarentena.

Vea la guía de **AISLAMIENTO en:**
Maricopa.Gov/COVIDisolation

EXCEPCIONES ESPECIALES:

Enfermedad severa** o *Severamente Inmunocomprometido**
Si usted ha sido internado en Cuidados Intensivos por COVID*

o si tiene un sistema inmune débil,**
debe aislarse hasta al menos:

20 días desde que aparecieron los síntomas,
Y 24 horas desde su última fiebre sin el uso de medicamento
reductor de fiebre,
Y sus otros síntomas han mejorado.

Síntomas de COVID-19 pueden incluir:

- Tos, falta de aire o dificultad para respirar
- Fiebre o escalofríos
- Dolor muscular, corporal o de cabeza
- Fatiga (no como síntoma único en el entorno escolar)
- Náusea o vómito, diarrea
- Dolor de garganta, congestión, o flujo nasal
- Pérdida reciente del gusto u olfato

Los síntomas pueden ser de leves a severos y aparecer de 2 a 14 días después de haber estado expuesto.

¿Tuvo COVID-19 durante los últimos 3 meses?

Si usted dio positivo a la prueba de COVID-19, se ha recuperado, y ha completado su aislamiento en los últimos 3 meses:

- **NO** necesita hacer **cuarentena** si ha tenido contacto cercano con una persona con COVID-19.
- **NO** necesita estar en **aislamiento** si vuelve a dar positivo a la prueba de COVID.

EXCEPCIÓN ESPECIAL:

Salir temprano de la Cuarentena con una Prueba Negativa

La cuarentena puede terminar después de **7 días** completos de haber estado expuesto **si** usted tiene: **1)** Prueba de COVID-19 llamada PCR o antígeno (muestra tomada por la nariz/garganta o saliva) se tomó al menos **5 días** completos desde que estuvo expuesto, **2)** Recibió el resultado y es **negativo**, **3)** **No ha tenido síntomas** desde que estuvo expuesto. Debe cumplir con los 3 puntos de arriba para terminar con la cuarentena.

Continúe monitoreando por si presentará síntomas de COVID-19 y use una mascarilla por **14 días** desde que estuvo expuesto.

[†]**Contactos Cercanos** son aquellos que han estado a **menos de dos metros** de una persona con COVID-19 mientras están en periodo de infección por un **total acumulado de 15 minutos o más durante un periodo de 24 horas** **O** quienes tuvieron **contacto físico** con una persona que tiene COVID-19.

NO, incluyendo:
Estoy esperando mis resultados, o me hice una prueba de **sangre** para detectar COVID, o no me he hecho la prueba.

Si usted esta esperando los resultados de las prueba, empiece siguiendo la guía de **NEGATIVO**, y reevalúe cuando tenga los resultados.

Si usted no se ha hecho la prueba por la nariz o de saliva, empiece siguiendo la guía **NEGATIVO**, y reevalúe cuando tenga los resultados.

NO,
No he tenido síntomas

Prueba de COVID-19 llamada PCR o Antígeno

¿Se hizo una prueba de saliva o con hisopo nasal para detectar el COVID-19 después de haber estado expuesto y están disponibles sus resultados?

SÍ,
Me hice la prueba y tengo los resultados de la prueba

NEGATIVO

Haga **cuarentena por 10 días** después de su último contacto con una persona con COVID-19.

Continúe monitoreando los síntomas por si llegará a desarrollar COVID-19 & use una mascarilla por **14 días** a partir de haber estado expuesto.

EXCEPCIÓN ESPECIAL :

Ambiente de Congregación

Contactos cercanos que viven en ambientes de congregación (vivienda asistida, centros de cuidado de largo plazo, vivienda en grupo) deben ponerse en cuarentena por **14 días** desde que estuvo expuesto. La cuarentena de 10 días y excepción de salir temprano **no aplica en este caso.**

POSITIVO

Aíslese por **10 días** desde que le hicieron la prueba.

Si usted desarrolla cualquier síntoma durante el aislamiento, siga la guía para personas con síntomas (al lado izquierdo).

EXCEPCIÓN ESPECIAL:

****Severamente Inmunocomprometido**

Aíslese por **20 días** desde que se hizo la prueba.
Si usted desarrolla síntomas durante el aislamiento, siga la guía de las personas con síntomas.

*** Enfermedad seria** – por ejemplo; hospitalizado en cuidados intensivos (ICU, por sus siglas en inglés).
Para más detalles vea :
www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-hospitalized-patients.html

****Severamente Inmunocomprometido** incluye estar en quimioterapia por cáncer, tratamiento de infección de VIH con recuento de linfocitos T CD4 de < 200, trastorno de inmunodeficiencia primaria combinada, uso de prednisona de >20mg/día por más de 14 días, o transplante de células madres hematopoyéticas o de órganos sólidos en el último año.