

10 de agosto de 2021

Guía de cuarentena: Qué hacer si estuvo expuesto a alguien con COVID-19

COVID-19 es una enfermedad respiratoria causada por un virus llamado SARS-CoV-2. Los síntomas más comunes de la enfermedad son fiebre, tos y dificultad para respirar. Otros síntomas también pueden incluir fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, pérdida reciente del gusto o del olfato, dolor de garganta, congestión o secreción nasal, náuseas o vómitos y diarrea. La mayoría de las personas con COVID-19 presentarán una manifestación leve de la enfermedad, pero algunas otras tendrán síntomas más graves y podrá ser necesario la hospitalización. Si usted ha contraído el virus, los síntomas pueden aparecer dentro de 2 a 14 días de la exposición. A menos que se tomen precauciones, su salud está en riesgo y otras personas pueden contagiarse de usted.

Es posible que el Departamento de Salud Pública de Georgia se ponga en contacto con usted si hemos determinado que ha estado expuesto a alguien con COVID-19 o si un contacto cercano a usted nos proporcionó su información porque resultó positivo en la prueba de COVID-19. Para prevenir la propagación de la enfermedad y ayudar a aconsejarle si usted presenta síntomas de COVID-19, responda a la llamada telefónica de salud pública. Además, si usted está revisando esta información en línea porque sabe, o cree, que es un contacto cercano de una persona con COVID-19 pero aún no le ha llamado el DPH, por favor siga la guía a continuación.

Es muy importante para su propia seguridad y la de otros que vigile su salud durante 14 días desde su última exposición posible al COVID-19. El período de tiempo que debe permanecer en casa, evitar los entornos de reunión y las actividades públicas y practicar el distanciamiento social dependerá de su situación. Sírvase revisar los detalles que aparecen a continuación para determinar sus requisitos de cuarentena. Usted debe cooperar plenamente con todas las autoridades estatales y federales de salud pública, incluido el Departamento de Salud Pública de Georgia, y seguir las medidas que se describen a continuación. La Orden Administrativa de Georgia para las Medidas de Control de la Salud Pública se puede encontrar aquí: <https://dph.georgia.gov/órdenes-administrativas>.

Cuarentena para personas no vacunadas contra COVID-19

Si usted no está enfermo, usted acepta vigilar su salud para detectar síntomas de COVID-19 durante los 14 días siguientes a la última vez que estuvo en contacto cercano con una persona enferma con COVID-19. Una lista de estos síntomas se puede encontrar en “Prueba para el COVID-19” a continuación. Vigilar su salud incluye revisarse la temperatura dos veces al día y observar si hay síntomas durante 14 días. Si desarrolla síntomas de COVID-19 en cualquier momento, debe seguir las instrucciones de la sección siguiente titulada “¿Qué debo hacer si soy un contacto cercano de alguien con COVID-19 y me enfermo?”

Debe ponerse en cuarentena en su casa excepto en caso de emergencia o para hacerse la prueba de COVID-19. **El período de tiempo recomendado para la cuarentena es de 14 días, pero es posible que pueda salir de la cuarentena antes si se cumplen ciertos criterios:**

- Si vive **en un entorno congregado***, debe permanecer en cuarentena durante los 14 días completos desde su última exposición conocida, incluso si sigue asintomático.
- Si **NO vive en un entorno congregado***:
 - **Puede salir de la cuarentena cualquier día después de que hayan pasado 7 días completos** desde que ocurrió su exposición más reciente, si cumple los **TRES** criterios siguientes:
 - No presenta ningún síntoma durante el período de observación.
 - **Se ha realizado la prueba** de COVID-19[†],
 - la prueba debe ser una prueba diagnóstica (PCR o antígeno). Es preferible que la muestra para su prueba se recoja no más de 48 horas antes de la suspensión planificada de la cuarentena; sin embargo, no debe recogerse antes del día 5 de su período de cuarentena.
 - Ha recibido un resultado negativo.
 - No puede salir de la cuarentena sino hasta que haya completado un mínimo de 7 días completos desde su exposición más reciente, incluso si recibe antes el resultado negativo de su prueba. Si el resultado es positivo, debe seguir la guía de aislamiento del DPH <https://dph.georgia.gov/aislamiento-contacto>
 - **Si no puede hacerse la prueba de COVID-19 durante el período de cuarentena, puede suspender la cuarentena cualquier día después del día 10 si no presenta ningún síntoma durante su período de observación.**
- Si sale de la cuarentena antes de los 14 días, debe continuar vigilando su salud y seguir las estrategias de mitigación hasta 14 días después de su exposición más reciente y **aislarse inmediatamente si desarrolla los síntomas**. Las estrategias de mitigación que deben practicarse incluyen: uso correcto y constante de la mascarilla, distanciamiento social, higiene de las manos, cubrirse la boca al toser, limpieza y desinfección ambiental, evitar las multitudes y asegurar una ventilación interior adecuada.

**Los entornos congregados incluyen tanto entornos congregados de atención médica, tales como instalaciones de atención a largo plazo, instalaciones de rehabilitación de pacientes hospitalizados, etc. como entornos que no son de atención médica, tales como cárceles, prisiones, albergues, etc. Los dormitorios no se consideran típicamente un entorno de congregación para determinar los requisitos de cuarentena para las personas que no están totalmente vacunadas contra el COVID-19.*

†Según las directrices de los CDC, las personas no vacunadas contra el COVID-19 pueden optar por realizarse la prueba inmediatamente después de una exposición; sin embargo, un

resultado negativo **NO** podrá determinar la salida temprana de la cuarentena, a menos que la muestra se recoja el día 5 o más tarde después de la exposición. Las pruebas inmediatamente después de la exposición pueden ser beneficiosas si conllevan un resultado positivo, ya que iniciará el comienzo del aislamiento.

Nota: Una persona que se ha recuperado clínicamente de COVID-19 y luego se identifica como contacto de un nuevo caso dentro de los 3 meses posteriores al inicio de los síntomas o a la primera prueba positiva de su enfermedad más reciente no necesita cumplir la cuarentena como se describe en este documento. Sin embargo, si una persona es identificada como un contacto de un nuevo caso 3 meses o más después del inicio de los síntomas o de la primera prueba positiva, debe seguir las recomendaciones de cuarentena para los contactos.

Cuarentena para personas vacunadas

Las personas totalmente vacunadas* contra el COVID-19 que están expuestas a alguien que se sospecha o confirma que tiene COVID-19 NO necesitan cumplir la cuarentena, mientras NO sean un paciente hospitalizado o residente en un entorno congregado de atención médica y siempre que sigan las recomendaciones que se indican a continuación.

Independientemente de si está o no vacunado, usted debe seguir vigilándose para descartar síntomas de COVID-19 durante 14 días después de una exposición sospechosa o confirmada. Si desarrolla síntomas de COVID-19, debe seguir las instrucciones de la sección siguiente titulada “¿Qué debo hacer si soy un contacto cercano de alguien con COVID-19 y me enfermo?” Además, las personas vacunadas deben seguir todas las demás indicaciones del DPH para protegerse a sí mismas y a los demás, incluyendo el uso de una mascarilla donde sea obligatorio o recomendado, distanciamiento social, evitar multitudes, evitar espacios mal ventilados, cubrirse al toser o estornudar y lavarse las manos con frecuencia. Puede encontrar una guía completa para las personas totalmente vacunadas y situaciones donde las precauciones pueden ser modificadas aquí: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/fully-vaccinated.html>.

Las personas totalmente vacunadas* contra el COVID-19 que estén expuestas a alguien que se sospeche o confirme que tiene COVID-19 y que NO sean un paciente hospitalizado o residente en un entorno congregado de atención médica deben:

- realizarse la prueba 3-5 días después de la exposición y usar una mascarilla en espacios interiores hasta que reciban un resultado negativo** o
- usar una mascarilla en espacios interiores durante 14 días después de la exposición**.

Si se realizan la prueba, esta debe ser una prueba diagnóstica (PCR o antígeno). Las personas totalmente vacunadas deben seguir la guía de cuarentena de la sección anterior (“Cuarentena para personas no vacunadas contra el COVID-19”) si se niegan a hacerse la prueba o a usar una mascarilla en los espacios interiores después de la exposición.

**En las áreas donde se recomienda o se requiere el uso de mascarillas para todos, las personas vacunadas deben usar una mascarilla en los espacios interiores en todo momento, independientemente de los resultados de la prueba o del tiempo transcurrido desde la exposición.

Puede encontrar la guía de los CDC para su área en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vacunas/completamente-vacunados.html>. Consulte también los recursos locales para obtener recomendaciones o requisitos específicos en su zona.

Las personas totalmente vacunadas* contra el COVID-19 que estén expuestas a alguien que se sospeche o confirme que tiene COVID-19 y que SEAN un paciente hospitalizado o residente en un entorno congregateo de atención médica deben seguir las directrices de cuarentena de la sección anterior (“Cuarentena para personas no vacunadas contra el COVID-19”).

Las personas QUE NO estén totalmente vacunadas* contra el COVID-19 y estén expuestas a alguien que se sospeche o confirme que tiene COVID-19 deben seguir las instrucciones de la sección de este documento titulada “Cuarentena para personas no vacunadas contra el COVID-19”.

Si tiene preguntas sobre la vacuna contra el COVID-19, visite <https://dph.georgia.gov/covid-vacuna> o llame a nuestra línea directa de vacunación para COVID-19 al (888) 357-0169.

**Se considera que una persona está totalmente vacunada si han transcurrido al menos 14 días (2 semanas) desde la finalización de la serie de vacunación para COVID-19 (dos dosis en una serie de dos dosis O una dosis en una serie de una dosis).*

Consideraciones durante la cuarentena

- Si es posible, manténgase alejado de las otras personas que viven en su hogar, especialmente aquellas que están en alto riesgo de enfermarse gravemente por el COVID-19: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/necesidad-precauciones-adicionales/índice.html>
- Cuando le llame la salud pública, inscribese en el monitoreo activo. A través del monitoreo activo, reportará diariamente su temperatura y cualquier síntoma al Departamento de Salud Pública de Georgia, ya sea respondiendo a un mensaje de texto o llamando al 1-888-357-0169 si no puede enviar un texto.
- Si no le ha contactado la salud pública, pero cree que ha estado expuesto al COVID-19, por favor llame al 1-888-357-0169.
- Si usted es un proveedor de atención médica, trabajador de servicios médicos de emergencia, personal de primera respuesta u otro trabajador de infraestructura crítica, puede continuar trabajando, consultando con su programa de salud ocupacional en el lugar de trabajo y, si es necesario para asegurar una dotación de personal adecuada y no tiene síntomas, usar una mascarilla mientras esté de servicio y permanecer en casa el resto del tiempo. Consulte más información en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/comunidad/infraestructura-crítica-sectores.html>

Pruebas de COVID-19

Debe realizarse una prueba de COVID-19 por lo menos una vez durante su cuarentena. La prueba debe ser diagnóstica (PCR o antígeno). Es preferible que la muestra no se recoja más de 48 horas antes de la finalización planificada de su período de cuarentena, pero no debe recogerse antes del día 5 de su cuarentena. Como recordatorio, el plazo más temprano que puede dejar la cuarentena es después de que hayan pasado 7 días completos desde su exposición más reciente. Debe hacerse una prueba antes de la cuarentena si experimenta alguno de los siguientes síntomas:

- Fiebre (temperatura medida por encima de 100.4 grados Fahrenheit, o se siente afiebrado)
- Escalofríos
- Tos
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Fatiga
- Dolores musculares o corporales
- Dolor de cabeza
- Pérdida reciente del gusto o del olfato
- Dolor de garganta
- Congestión o secreción nasal
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

Llame al departamento de salud local para programar la prueba. Puede encontrar información de contacto para su departamento de salud aquí: <https://dph.georgia.gov/covidtesting>. Si presenta síntomas de COVID-19 en cualquier momento durante su período de cuarentena, siga también las instrucciones que se indican a continuación en “¿Qué debo hacer si soy un contacto cercano de alguien con COVID-19 y me enfermo?”

Si se hace una prueba de COVID-19 durante su cuarentena y no ha recibido resultados para el día 14 de su cuarentena, se recomienda que no regrese al trabajo o a la escuela sino hasta que tenga esos resultados. Si sus resultados siguen pendientes después de que complete su cuarentena de 14 días y decide regresar a la escuela o al trabajo, le recomendamos que extreme las medidas de prevención para evitar exponer a otros en caso de que el resultado de su prueba sea positivo.

Si recibe un resultado positivo para la prueba de COVID-19, independientemente de si tiene síntomas, debe seguir las directrices de aislamiento del DPH <https://dph.georgia.gov/aislamiento-contacto>.

¿Cómo puedo haber estado expuesto?

Por lo general, debe estar en contacto cercano con una persona enferma para infectarse. El contacto cercano incluye:

- vivir en el mismo hogar que una persona enferma con COVID-19 y no poder mantener 6 pies de separación en todo momento;
- cuidar a una persona enferma con COVID-19;
- estar a menos de 6 pies de distancia de una persona enferma con COVID-19 por un total acumulado de 15 minutos o más durante un período de 24 horas* O
- estar en contacto directo con secreciones de una persona enferma con COVID-19 (por ejemplo, le tosen, le besan o comparte utensilios, etc.) durante cualquier período de tiempo.

*Las recomendaciones pueden variar en cuanto a la duración de la exposición, pero un total acumulado de 15 minutos de exposición cercana puede utilizarse como una definición operativa. Actualmente, no hay suficientes datos disponibles para conocer la duración exacta o el tiempo necesario para dar lugar a la infección. Un tiempo de exposición más prolongado aumenta probablemente el riesgo de exposición; sin embargo, el tipo de interacción (por ejemplo, la persona infectada tose directamente en la cara de otra persona o la persona infectada hizo ejercicio de alto esfuerzo, cantó o gritó con otros) y otros factores ambientales (por ejemplo, hacinamiento, adecuación de la ventilación, si la exposición fue en un espacio interior o al aire libre) siguen siendo importantes para determinar la exposición. Las personas que no puedan mantener la distancia social con respecto a otras personas a lo largo del día (por ejemplo, las personas tienen exposiciones múltiples a un caso y no pueden calcular el tiempo total expuesto o la exposición es igual o superior a 15 minutos en total) se considerarán un contacto cercano. Además, debido a que el público en general no ha recibido capacitación sobre la selección y el uso adecuado de mascarillas, como una mascarilla N95 o de tela, la determinación del contacto cercano debe hacerse generalmente, independientemente de si el contacto estaba usando una mascarilla. Si tiene preguntas, Salud Pública realizará una evaluación de riesgos para determinar quién se considera un contacto cercano si la duración o el tipo de contacto está en duda.

¿Qué debo hacer si soy un contacto cercano de alguien con COVID-19 y me enfermo?

Si presenta síntomas de COVID-19 (incluso si sus síntomas son muy leves), debe permanecer en casa y alejado de otras personas.

- Llame al 911 inmediatamente si cree que está experimentando una emergencia médica. Debe informar al 911 que puede estar enfermo con COVID-19 y usar una mascarilla.
- Si no es una emergencia, pero está enfermo y necesita atención médica, comuníquese con su médico de atención primaria, una clínica de urgencias o su centro de salud local calificado a nivel federal.
- Si está levemente enfermo y no requiere de atención médica, puede programar las pruebas llamando al departamento de salud local. Puede encontrar información de contacto para su departamento de salud aquí: <https://dph.georgia.gov/covidtesting>
- Para evitar la propagación del COVID-19, es fundamental que siga las instrucciones de aislamiento que se encuentran aquí: <https://dph.georgia.gov/aislamiento-contacto>
- La información proporcionada aquí no pretende ni implica ser un sustituto del asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico profesional.

Regreso al trabajo y la escuela y Guía de cuidado infantil después de la exposición o enfermedad

- Si vuelve a trabajar después de la exposición al COVID-19, siga las instrucciones anteriores para determinar cuándo finalizará la cuarentena. **Si se enferma** y:
 - es un trabajador de atención médica, siga las instrucciones del DPH <https://dph.georgia.gov/documento/documento/dph-regreso-trabajo-guía/descarga>
 - no trabaja en un entorno de atención médica, siga las instrucciones del DPH <https://dph.georgia.gov/documento/documento/dph-covid-19-regeso-trabajo-guía-después-enfermedad-covid-19-o-exposición-personas-no/descarga>
- Si regresa a la escuela o al cuidado infantil después de la exposición o enfermedad, siga la guía del DPH <https://dph.georgia.gov/documento/documento/regreso-escuela-guía/descarga>

Orientación de los CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/si-está-enfermo/pasos-si-está-enfermo.html>

Información de contacto del Departamento de Salud Pública de Georgia (DPH): 1-866-PUB-HLTH (782-4584)