

Orientación para el Contacto Cercano para la Enfermedad por Coronavirus 2019 (COVID-19)

Esta guía es para personas que han estado en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19.

Si trabaja en un lugar de atención médica, consulte a su empleador para obtener orientación.

Si acaba de enterarse de una posible exposición a COVID-19, entonces alguien con quien ha estado en contacto cercano ha dado positivo. Es posible que le hayan contagiado la enfermedad a usted y a otras personas. El **contacto cercano** incluye compartir el mismo espacio interior cerrado (por ejemplo, el hogar, la sala de espera de la clínica, el avión) por un total acumulativo de 15 minutos o más durante un período de 24 horas durante el período infeccioso de una persona.

Estar expuesto no significa que usted tenga COVID-19 o que vaya a contraerlo. Lo que SÍ significa es que debe tomar medidas para protegerse a sí mismo y a los que le rodean en caso de que se haya infectado. Sus acciones pueden ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad durante esta epidemia.

¿Quién necesita ponerse en cuarentena?

De acuerdo con el Departamento de Salud Pública de California (CDPH, por sus siglas en inglés), independientemente del estado de vacunación, no es necesaria la cuarentena para las personas asintomáticas del público en general, independientemente de su estado de vacunación. Esto excluye a las personas que viven o trabajan en entornos de alto riesgo, como centros de salud, centros de cuidado a largo plazo y centros de atención a adultos y ancianos.

Si no vive ni trabaja en un entorno de alto riesgo, no está obligado a ponerse en cuarentena, pero tome las siguientes precauciones para mantenerse a salvo usted y los que le rodean:

- Hágase la prueba (PCR o antígeno) al enterarse de que ha estado expuesto y nuevamente 3 a 5 días después, incluso si no tiene síntomas, para asegurarse de que usted no tiene COVID-19.
 - Si se infectó en los 30 días anteriores no necesita hacerse la prueba a menos que aparezcan síntomas.
- Use una mascarilla/cubrebocas que se ajuste bien a su rostro, especialmente en lugares interiores y alrededor de personas con riesgo de contraer COVID-19 de manera grave, durante 10 días después de haber estado expuesto, incluso si el resultado de su prueba es negativo.
- Le recomendamos encarecidamente que se vacune o se ponga la vacuna de refuerzo.
- Controle su salud en busca de síntomas de COVID-19: Aíslese y hágase la prueba si se desarrollan síntomas.

¿Quién puede necesitar seguir directrices diferentes?

Tenga en cuenta que las directrices pueden ser diferentes para aquellos que viven o trabajan en determinados entornos de alto riesgo. Estos incluyen:

Orientación para el Contacto Cercano para la Enfermedad por Coronavirus 2019 (COVID-19)

- [Refugios de emergencia y centros de refrigeración y calefacción](#)
- [Centros de salud](#) (información disponible en inglés)
- [Refugios para personas sin hogar](#)
- [Cárceles, prisiones y centros de detención, Centros de atención a largo plazo y centros de atención a adultos y ancianos](#)

Su [empleador](#) o lugar de residencia pueden tener diferentes requisitos, especialmente como se menciona en entornos de alto riesgo. En el lugar de trabajo, los empleadores están sujetos a [las Normas Temporales de Prevención de Emergencia \(ETS\) de Cal/OSHA](#) o, en algunos lugares de trabajo, a [la Norma de Enfermedades Transmisibles por Aerosol \(ATD\) de Cal/OSHA](#) (PDF), y deben consultar estos recursos para conocer cualquier requisito adicional. Hable con su empleador y consulte [las preguntas frecuentes de Cal/OSHA](#) para obtener más información.

¿Cómo debo monitorear mi salud durante este periodo?

Monitoree su salud y esté pendiente de las señales y síntomas de COVID-19, que pueden incluir cualquiera de los siguientes síntomas:

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Dificultad para respirar o sentir que le falta el aire
- Fatiga
- Dolores musculares y corporales
- Dolor de cabeza
- Pérdida reciente del olfato o el gusto
- Dolor de garganta
- Congestión o moqueo
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

¿Qué debo hacer si desarrollo síntomas?

Si presenta cualquiera de los síntomas anteriores, es posible que tenga COVID-19. La mayoría de las personas con COVID-19 presentarán la enfermedad de manera leve y podrán aislar y recuperarse en su hogar. Sin embargo, si corre mayor riesgo de enfermarse gravemente si se infecta, debido a su edad o una condición médica subyacente, informe a su proveedor de atención médica sobre sus síntomas y busque cuidado médico rápidamente si sus síntomas empeoran. Consulte [las instrucciones de aislamiento en el hogar para COVID-19](#) para obtener más información sobre el aislamiento.

¿Cómo puedo hacerme la prueba?

Todos los residentes del Condado de San Diego son elegibles para pruebas gratuitas. Llame a su proveedor de atención médica si tiene dudas sobre su salud o preguntas relacionadas con la necesidad de hacerse una prueba. Por favor **no vaya** al departamento de emergencia solo para hacerse la prueba de COVID-19. Si no puede hacerse la prueba a través de su proveedor de atención médica, puede recibir kits de prueba caseros, gratuitos, a través del [Servicio Postal de los Estados Unidos](#). El Condado de San Diego también tiene locaciones de prueba gratuita para COVID-19 en todo el Condado. Visite la página web de [pruebas](#) para encontrar un sitio cerca de

Orientación para el Contacto Cercano para la Enfermedad por Coronavirus 2019 (COVID-19)

usted y programar una cita en línea o llame al 2-1-1. *Algunos sitios de prueba podrían no requerir una cita.

¿Qué opción de tratamientos hay disponibles?

Si, el **tratamiento GRATUITO** está disponible para personas que recientemente dieron positivo en una prueba de diagnóstico para COVID-19 y además presentan síntomas O para ayudar a prevenir el COVID-19 entre las personas que han estado expuestas al COVID-19.

Hable primero con su doctor para averiguar si califica para el tratamiento.

Usted puede calificar para el tratamiento si:

1. Dio positivo en una prueba de COVID-19 **Y**
2. Sus síntomas comenzaron durante los últimos 5 días (píldoras antivirales) **Y**
3. Tiene un alto riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19

Personas desde los 12 años en adelante, pueden ser tratadas en el Centro Regional Monoclonal de Anticuerpos (MARC). Para tratamiento de niños menores de 12 años de edad contacte al pediatra o proveedor médico de su hijo.

Consulte [la hoja informativa](#) para el paciente y obtenga más información sobre tratamiento gratuito o llame a MARC al **(619) 685-2500** para programar una cita, si cumple con los criterios de elegibilidad y no puede acceder al tratamiento a través de un médico. Si tiene preguntas, envíe un correo electrónico a MARC al COVIDtreatment@sdcounty.ca.gov.

Por favor **no vaya** al departamento de emergencias solo para buscar tratamiento antiviral o pruebas de COVID-19. Nuestros departamentos de emergencia se ven afectados por el número de casos de COVID-19 y deben reservarse para personas con condiciones médicas de emergencia.

Visite el sitio web [Tratamiento del COVID-19 del Condado de San Diego para obtener más información](#).

Tome nota de cuándo comenzaron sus síntomas. Debería continuar aislándose y seguir la orientación proporcionada en las Instrucciones para el [Aislamiento en el Hogar debido a la enfermedad de Coronavirus \(COVID-19\)](#). Si sus síntomas empeoran o no mejoran y necesita buscar atención médica, asegúrese de usar una mascarilla o cubierta facial antes de ingresar a un centro de salud, y así evitar que otros contraigan el virus que usted lleva. Si necesita asistencia de emergencia, llame al 9-1-1 e infórmele al operador que es un contacto cercano de una persona con COVID-19 confirmado.

¿Qué hago si necesito cuidado médico?

Si tiene síntomas leves o moderados de COVID-19, tal como los síntomas descritos anteriormente, puede llamar a su proveedor de atención médica para recibir consejos por

Orientación para el Contacto Cercano para la Enfermedad por Coronavirus 2019 (COVID-19)

teléfono o telemedicina y asegúrese de informar que ha tenido contacto cercano con alguien con COVID-19.

Si necesita solicitar cualquier atención médica, use su vehículo personal si es posible. Si no puede manejar solo, mantenga la mayor distancia posible entre usted y el conductor, lleve una mascarilla bien ajustada y deje las ventanas abiertas. No debe usar transporte público.

Llame al 911 si experimenta cualquier síntoma que requiere atención médica de emergencia, tal como:

- Dificultad para respirar
- Dolor o presión persistente en el pecho
- Nueva confusión
- Incapacidad de despertar o mantenerse despierto
- Labios o cara azul

¿Qué debo hacer si tengo preguntas adicionales?

Visita nuestro sitio web www.coronavirus-sd.com para obtener más información, recursos y orientación. Si tiene problemas de salud, llame a su proveedor de atención médica. Si no tiene un proveedor de atención médica, seguro médico o si necesita ayuda para encontrar recursos comunitarios o programar una cita, llame al 2-1-1 para asistencia.