



Lo que debe saber	Si va a hacerse una prueba de COVID-19 – página 1
	Pasos para el aislamiento en el hogar – página 2
	Pasos para la cuarentena en el hogar – página 2
	Pasos <u>tanto</u> para el aislamiento como para la cuarentena – página 3

Si va a hacerse una prueba de COVID-19

- Se introducirá un hisopo (similar a un Q-Tip) en su boca o nariz.
- La prueba determina la presencia del virus de COVID-19 en su cuerpo en este momento.
- Los resultados se informan al Departamento de Salud Pública para que el personal de salud pueda ayudar a identificar las infecciones y evitar su propagación. El personal de salud está capacitado para mantener la confidencialidad de su información personal.

MIENTRAS ESPERA LOS RESULTADOS DE LA PRUEBA

- **Si usted tiene síntomas de COVID-19** → siga los **Pasos para el aislamiento en el hogar** (página 2).
- **Si usted no tiene síntomas de COVID-19 pero en fecha reciente tuvo contacto cercano con una persona con COVID-19** → siga los **Pasos para la cuarentena en el hogar** (página 2).
- **Si no tiene síntomas ni ha tenido contacto cercano con personas con COVID-19** → manténgase a salvo y espere los resultados de la prueba.

CUANDO RECIBA LOS RESULTADOS DE LA PRUEBA

Resultados positivos (se detectó el virus). Una prueba viral “positiva” significa que usted tenía la infección por COVID-19 el día que se realizó la prueba. Siga los **Pasos para el aislamiento en el hogar** (página 2).

Resultados negativos (no se detectó el virus). Una prueba viral “negativa” significa que probablemente usted no esté infectado con COVID-19 en este momento. Lo que sigue es un poco complicado, lea con atención:

- Si usted no ha tenido síntomas ni contacto cercano con personas con COVID-19, usted no tiene COVID-19. ¡Listo!
- Si no ha tenido síntomas de COVID-19, pero en fecha reciente tuvo contacto cercano con una persona con COVID-19, continúe siguiendo los **Pasos para la cuarentena en el hogar** (página 2).
- Si tuvo síntomas de COVID-19, el resultado negativo de la prueba podría estar equivocado; es posible que aún tenga COVID-19. Esto se debe a que la prueba es excelente, pero no perfecta.
 - Como mínimo, siga los **Pasos para el aislamiento en el hogar** hasta que se sienta mejor y pase por lo menos 1 día sin fiebre.
 - O bien, pregunte a su proveedor de atención médica cuándo puede dejar de seguir los **Pasos para el aislamiento en el hogar**.
 - O bien, si tiene contacto cercano con una persona “vulnerable”, sería recomendable que continuara siguiendo los **Pasos para el aislamiento en el hogar** hasta que hayan transcurrido al menos 10 días desde que comenzaron sus síntomas.

Síntomas de COVID-19: fiebre de al menos 100.4 °F (38 °C), escalofríos, tos, falta de aire, dificultad para respirar, garganta irritada, dolor muscular, dolor de cabeza, sentirse inusualmente débil o cansado, diarrea, congestión o secreción nasal o pérdida del sentido del olfato o del gusto.

Contacto cercano se refiere a las personas que viven en su hogar, sus parejas sexuales y las personas que cuidan de usted o las que usted cuida. También se consideran contactos cercanos las personas que estuvieron a menos de 6 pies de distancia de usted durante más de 15 minutos, o aquellas personas que tuvieron contacto directo con los fluidos o secreciones de su cuerpo y no usaban mascarilla, bata y guantes.

Vulnerable se refiere a personas de más de 50 años o que presentan afecciones médicas como enfermedades cardíacas, pulmonares o renales; diabetes, obesidad, cáncer, anemia drepanocítica o un sistema inmunitario debilitado. Obtenga más información en www.sfcdcp.org/vulnerable.



Pautas para el aislamiento y la cuarentena en el hogar para las personas con COVID-19, las personas que viven con ellas y sus contactos cercanos

Siga los **Pasos para el aislamiento en el hogar** si usted tiene:

- Una prueba positiva a la infección viral por COVID-19, o
- Un diagnóstico de COVID-19 emitido por un proveedor de atención médica, o
- Síntomas de COVID-19 y tuvo contacto cercano con alguien que tiene COVID-19, o
- Síntomas de COVID-19 y está esperando los resultados de la prueba.

Fuente: [Health Officer Isolation Directive](#) (Orden de aislamiento del funcionario de salud)

Siga los **Pasos para la cuarentena en el hogar** si:

- Vive en la misma casa o tuvo contacto cercano con alguien que tiene COVID-19.

→ consulte la definición de Contacto cercano en la página 1

Fuente: [Health Officer Quarantine Directive](#) (Orden de cuarentena del funcionario de salud)

Pasos para el aislamiento en el hogar

La mayoría de las personas con COVID-19 tendrán una enfermedad leve. Las personas de cualquier edad se pueden enfermar de gravedad, pero el riesgo es mayor para las personas mayores de 50 años o que presentan afecciones médicas como enfermedades cardíacas, pulmonares o renales; diabetes, obesidad, cáncer, anemia drepanocítica o un sistema inmunitario debilitado.

Siga los pasos en la página 3, y además:

Quédate en casa por lo menos 10 días

- Puede terminar su aislamiento luego de por lo menos **10 días** a partir de que comenzaron sus síntomas, **y** la fiebre haya desaparecido durante las últimas 24 horas sin tomar medicamentos para bajar la temperatura como acetaminofén (Tylenol®) **y** sus otros síntomas hayan mejorado. Si tuvo una prueba positiva de COVID-19, pero nunca presentó síntomas, quédate en casa durante al menos **10 días** después del día en que se hizo la prueba.
- Si presenta debilidad grave del sistema inmunitario, es posible que deba permanecer aislado durante más tiempo. Platíquelo con su proveedor de atención médica.
- No necesita y no debe hacerse una segunda prueba de COVID-19 para terminar su aislamiento. Únicamente siga las instrucciones incluidas en las viñetas anteriores.

Contactos cercanos

- Consulte la definición de Contacto cercano en la página 1.
- Si obtuvo un resultado positivo en la prueba viral de COVID-19 o un diagnóstico de COVID-19 emitido por un proveedor de atención médica, todas las personas con quienes tuvo contacto cercano durante las 48 horas que van desde antes de que comenzaran sus síntomas (si nunca presentó síntomas, entonces 48 horas antes de la prueba) hasta que inició su autoaislamiento deben seguir los pasos para la cuarentena en el hogar. Comparta este documento con esas personas. Para solicitar ayuda para notificar a sus contactos cercanos sin revelarles su identidad, llame al 415-554-2830.

¿Qué sucede si no puede alejarse de las demás personas?

- Cualquier persona que continúe en contacto cercano con usted deberá comenzar un nuevo ciclo de cuarentena de 14 días completos después del último día que tuvo contacto cercano con usted o desde la fecha en que termine su aislamiento.

Pasos para la cuarentena en el hogar

Si se infecta con el COVID-19, los síntomas pueden tardar en presentarse hasta 14 días.

Siga los pasos en la página 3, y además:

Quédate en casa para ver si presenta síntomas

- Debe permanecer en cuarentena en el hogar durante al menos 14 días completos después de haber estado en contacto cercano por última vez con una persona con COVID-19.
- Si no puede evitar el contacto cercano con la persona con COVID-19 mientras está enferma (por ejemplo, si usted es su cuidador), debe permanecer en cuarentena durante 14 días completos **a partir** del día en que esa persona haya concluido su autoaislamiento. (Es probable que sean al menos 24 días en total de cuarentena en el hogar).

¿Qué sucede si presenta síntomas?

- Los síntomas de COVID-19 incluyen fiebre, escalofríos, tos, dificultad para respirar, dolor de garganta, secreción nasal o dolor muscular, dolor de cabeza, náuseas, vómito, diarrea o pérdida del sentido del olfato o del gusto.
- Si presenta alguno de los síntomas anteriores y son síntomas nuevos que generalmente no tiene en su vida diaria, entonces puede tener COVID-19 y debe seguir los pasos para el aislamiento en el hogar.
- Supervise atentamente sus síntomas y busque atención médica o asesoramiento médico si los síntomas empeoran, especialmente si tiene un mayor riesgo de padecer una enfermedad grave.
- Hágase una prueba diagnóstica de COVID-19 para confirmar que lo tiene. Comuníquese con su proveedor de atención médica o llame al 3-1-1 para conocer los lugares donde se realizan las pruebas.



- Las personas que no puedan cuidar de sí mismas deben quedarse en casa, pero no es necesario que se aislen de su cuidador.

¿Qué grupos no tienen que ponerse en cuarentena?

- Los trabajadores esenciales para el manejo del COVID-19*
(verifique la política del empleador; trate de seguir los pasos para la cuarentena en el hogar mientras no esté trabajando).

***Trabajadores esenciales para el manejo del COVID-19** son los trabajadores de la salud, el personal de laboratorio que maneja muestras de COVID-19, los trabajadores de la morgue, los socorristas, los agentes de la ley, el personal de desinfección, operadores del 911 y 311, el personal de gestión de emergencias, las personas asignadas para trabajar como Trabajadores del Servicio de Desastres y personas que trabajen en centros de atención a largo plazo o en refugios para personas sin hogar.

Pasos TANTO para el aislamiento en el hogar como para la cuarentena en el hogar

- Quédese en casa, excepto para buscar atención médica. No vaya a trabajar, a la escuela o a áreas públicas. No utilice el transporte público, taxis o vehículos compartidos.
- Manténgase separado de las demás personas en su hogar, especialmente las personas que corren un mayor riesgo de padecer una enfermedad grave. En la medida de lo posible, permanezca en una habitación específica alejado de las otras personas. Use un baño diferente, en caso de que haya otro disponible.
- No permita que lo visiten en su hogar y no prepare ni sirva alimentos a otras personas.
- Limite su contacto con las mascotas.

- Si no puede cumplir con los requisitos del aislamiento o de la cuarentena donde vive actualmente, llame al 3-1-1 para solicitar ayuda de vivienda, alimentación u otras necesidades.
- Si su empleador le solicita una carta o una prueba negativa para regresar al trabajo, puede pedirle que se dirija a <https://www.sfcddcp.org/workletter>.
- Si tiene otras inquietudes relacionadas con el impacto del aislamiento y la cuarentena sobre su trabajo, visite <https://www.sfcddcp.org/workerFAQ>.

Evite el contagio:

- Use cubrebocas o mascarilla si está en la misma habitación con otras personas. Los demás deben usar cubrebocas o mascarilla si comparten o entran a una habitación con usted.
- Cúbrase cuando tosa o estornude. Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable o estornude en la manga, – no en las manos –, luego tire el pañuelo desechable en un basurero cubierto e inmediatamente lávese las manos.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón, especialmente después de toser, estornudar, sonarse la nariz o ir al baño. Es posible usar desinfectante para manos a base de alcohol con un contenido mínimo de 60 % de alcohol, en lugar de agua y jabón si las manos no están visiblemente sucias.
- No comparta artículos del hogar como platos, tazas, utensilios, toallas o ropa de cama con otras personas. Después de usar estos artículos, lávelos cuidadosamente con agua y jabón. Es posible lavar la ropa en una lavadora estándar con agua tibia y detergente; se puede agregar cloro pero no es necesario.
- Limpie y desinfecte todas las superficies de “mayor contacto” todos los días (incluyendo mostradores de cocina, mesas, perillas, llaves del agua, inodoros, teléfonos, controles remotos, llaves, tableros), y especialmente cualquier superficie que pueda tener fluidos corporales en ella. Use aerosoles o toallitas desinfectantes de limpieza doméstica de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta del producto. Para obtener mayor información visite: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html>.



Cuídese en casa:

- Descanse y beba muchos líquidos. Puede tomar acetaminofén (Tylenol®) para reducir la fiebre y el dolor.
 - Los niños menores de 2 años no deben recibir medicamentos sin consultar primero a un proveedor de atención médica.
 - Tenga en cuenta que los medicamentos no “curan” el COVID-19 y no le impiden propagar el virus.
- Busque atención médica si los síntomas empeoran, especialmente si tiene un mayor riesgo de padecer una 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 proveedor de atención médica u hospital y dígalos que se encuentra en aislamiento por COVID-19 para así preparar al personal de atención médica para su llegada y proteger a otras personas del riesgo de infectarse.
 - No espere en las salas de espera y, si es posible, use un cubrebocas o una mascarilla en todo momento.
 - No utilice el transporte público.
 - Si llama al 911, notifique primero al despacho y a los paramédicos que está bajo aislamiento por COVID-19.

Para obtener más información o para obtener estas pautas en otro idioma, visite <http://www.sfc-dcp.org/I&Q> o llame al 3-1-1.

Gracias por su cooperación en este importante asunto de salud pública.