

9 de marzo de 2021

Guías para la cuarentena: Qué hacer si estuvo expuesto a una persona con COVID-19

COVID-19 es una enfermedad respiratoria causada por un virus nuevo llamado SARS-CoV-2, cuyos síntomas más comunes de la enfermedad son fiebre, tos y dificultad para respirar, pero también puede incluir otros síntomas como fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, pérdida nueva del gusto o del olfato, dolor de garganta, congestión o secreciones nasales, náuseas o vómitos, o diarrea. La mayoría de las personas con COVID-19 tiene síntomas leves, pero en otras pueden ser más severos y podrían necesitar hospitalización. Si ha contraído el virus, los síntomas pueden aparecer entre 2 y 14 días después de la exposición. A menos que se tomen precauciones, su salud está en riesgo y puede contagiar la enfermedad a otras personas.

El Departamento de Salud Pública (DPH) de Georgia puede contactarlo si se determina que estuvo expuesto a una persona con COVID-19 o si un contacto cercano suyo proporcionó su información porque tuvo un resultado positivo en la prueba de COVID-19. Con el fin de prevenir la propagación de la enfermedad y aconsejarlo si presenta síntomas de COVID-19, responda a la llamada telefónica del DPH. Además, si está revisando esta información en línea porque sabe o cree que tuvo contacto cercano con un caso de COVID-19, pero el DPH todavía no lo ha contactado, siga la guía a continuación.

Es muy importante, por su propia seguridad y la de los demás, que preste atención a su salud durante los 14 días siguientes a su última posible exposición a COVID-19. Durante el tiempo que deba permanecer en casa, evitar los entornos compartidos y las actividades públicas, y mantener el distanciamiento social dependerá de su situación. Revise los detalles a continuación para determinar los requisitos de su cuarentena. Está obligado a cooperar plenamente con todas las autoridades de salud pública estatales y federales, incluido el Departamento de Salud Pública de Georgia, y a seguir las medidas que se indican a continuación. La Orden Administrativa de Georgia para las medidas de control de la salud pública se encuentra aquí:

<https://dph.georgia.gov/administrative-orders>.

Cuarentena para personas que no han sido vacunadas contra COVID-19

Si no está enfermo, monitoree 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 de COVID-19. Puede encontrar una lista de estos síntomas en la sección “Pruebas de COVID-19” abajo. El monitoreo de su salud incluye tomarse la temperatura dos veces al día y estar atento a síntomas durante 14 días. Si presenta síntomas de COVID-19 en cualquier momento, debe seguir las guías de la sección titulada “¿Qué debo hacer si soy un contacto cercano de una persona con COVID-19 y me enfermo?”

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

- **Si vive en un entorno compartido***, debe permanecer en cuarentena durante los 14 días completos desde su última exposición conocida, incluso si no tiene síntomas.
- **Si NO vive en un entorno compartido*:**
 - **Puede terminar la cuarentena cualquier día después de que hayan pasado 7 días completos** desde su última exposición, si cumple los TRES criterios a continuación:
 - No tiene ningún síntoma durante el período de monitoreo,
 - **Se le hace la prueba** para detectar COVID-19,
 - La prueba debe ser de diagnóstico (PCR o antígeno). Es preferible que la muestra para su prueba se tome no más de 48 horas antes del momento en que piensa terminar la cuarentena. Sin embargo, no debe tomarse antes del día 5 del período de cuarentena.
 - Recibe un resultado negativo,

No podrá terminar la cuarentena hasta que haya transcurrido un mínimo de 7 días completos desde su última exposición, incluso si recibe el resultado negativo de la prueba antes. Si el resultado es positivo, debe seguir la guía de aislamiento del DPH <https://dph.georgia.gov/isolation-contact>
 - **Si no puede hacerse la prueba de COVID-19 durante el período de cuarentena, puede terminar la cuarentena cualquier día después del día 10 si no tiene ningún síntoma durante el período de monitoreo.**
- Si suspende la cuarentena antes de los 14 días, debe seguir monitoreando su salud y seguir las estrategias de mitigación hasta 14 días después de su exposición más reciente y **aislarse inmediatamente si tiene síntomas**. Las estrategias de mitigación que deben ponerse en práctica incluyen el uso correcto y constante de una mascarilla, distanciamiento social, la higiene de las manos y la tos, la limpieza y desinfección del entorno, evitar las multitudes y garantizar una ventilación interior adecuada.

** Los entornos compartidos incluyen centros de atención a largo plazo, cárceles, prisiones, refugios, etc. Las residencias de estudiantes no se consideran normalmente entornos compartidos.*

Nota: Una persona que se ha recuperado clínicamente de COVID-19 y que luego es identificada como contacto de un caso nuevo dentro de los 3 meses siguientes a la manifestación de los síntomas o a la primera prueba con un resultado positivo de la enfermedad más reciente, no necesita estar en cuarentena como se explica en este documento. Sin embargo, si una persona es identificada como contacto de un caso nuevo 3 meses o más después de la manifestación de los síntomas o de la primera prueba con un resultado positivo, debe seguir las recomendaciones de cuarentena para los contactos.

Cuarentena para las personas que han sido vacunadas

Las personas totalmente vacunadas* contra COVID-19 que estén expuestas a una persona con COVID-19 presunta o confirmada, NO están obligadas a permanecer en cuarentena siempre que NO estén hospitalizadas o vivan en un centro de atención médica o en un entorno compartido†.

Independientemente de su estado de vacunación, debe monitorear los [síntomas de COVID-19](#) durante los 14 días siguientes a una exposición presunta o confirmada. Si en cualquier momento presenta síntomas de COVID-19, debe seguir las guías de la sección a continuación titulada “¿Qué debo hacer si soy un contacto cercano de una persona con COVID-19 y me enfermo?” Además, las personas vacunadas deben seguir todas las demás guías del DPH para protegerse a sí mismas y a los demás, incluido el uso de una mascarilla, el distanciamiento social, evitar las multitudes y los espacios mal ventilados, cubrirse al toser y estornudar, y lavarse las manos con frecuencia. Aquí puede encontrar las guías completas para las personas totalmente vacunadas y las situaciones hipotéticas en las que se pueden cambiar las precauciones:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/fully-vaccinated.html>.

Las personas totalmente vacunadas* contra COVID-19, que estén expuestas a una persona con COVID-19 presunta o confirmada y que ESTÉN hospitalizadas o vivan en un centro de atención médica o en un entorno compartido† deben seguir las guías sobre la cuarentena que aparecen en la sección anterior (“Cuarentena para las personas que no han sido vacunadas contra COVID-19”).

Las personas que NO estén totalmente vacunadas* contra COVID-19, que estén expuestas a una persona con COVID-19 presunta o confirmada deben seguir las guías que aparecen en la sección de este documento titulada “Cuarentena para las personas que no han sido vacunadas contra COVID-19”.

**Se considera que una persona está totalmente vacunada si han pasado al menos 14 días (2 semanas) desde la última dosis de la serie de vacunas contra COVID-19 (dos dosis en una serie de dos dosis O una dosis en una serie de una dosis)*

† Los entornos compartidos incluyen los centros de atención a largo plazo, cárceles, prisiones, refugios, etc. Las residencias de estudiantes no se consideran normalmente entornos compartidos.

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

Consideraciones durante la cuarentena

- Si es posible, manténgase apartado de otras personas que vivan en su casa, especialmente de aquellas que tienen un riesgo alto de enfermarse de COVID-19:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/index.html>
- Cuando el DPH lo contacte, inscribese en el monitoreo activo. A través del monitoreo activo, informará su temperatura y cualquier síntoma al Departamento de Salud Pública de Georgia cada día, ya sea respondiendo a un mensaje de texto o llamando al 1-888-357-0169 si no puede enviar un mensaje de texto.

- Si el DPH no lo ha contactado, pero cree que ha estado expuesto a COVID-19, llame al 1-888-357-0169.
- Si es un proveedor de atención médica, un trabajador de servicios médicos de emergencia, un trabajador de primera respuesta u otro trabajador de infraestructuras críticas, puede seguir trabajando, previa consulta con el programa de salud ocupacional de su lugar de trabajo y, si es necesario para garantizar una dotación de personal adecuada. Si no presenta síntomas, use una mascarilla mientras esté trabajando y permanezca en casa el resto del tiempo. Vea más información en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/critical-infrastructure-sectors.html>

Pruebas para detectar COVID-19

Debe hacerse una prueba de COVID-19 al menos una vez durante su cuarentena. La prueba debe ser de diagnóstico (PCR o antígeno). Es preferible que la muestra no se tome más de 48 horas antes de que esté previsto que termine la cuarentena, pero no debe tomarse antes del día 5 de su cuarentena. Como recordatorio, el plazo más temprano para terminar la cuarentena es cuando hayan pasado 7 días completos desde su exposición más reciente. Debe hacerse una prueba más temprano durante la cuarentena si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Fiebre (temperatura que sobrepase los 100.4 grados Fahrenheit, o se siente febril)
- Escalofríos
- Tos
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Fatiga
- Dolores musculares o corporales
- Dolor de cabeza
- Nueva pérdida del gusto o del olfato
- Dolor de garganta
- Congestión o secreciones nasales
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

Llame al departamento de salud local para programar la prueba. Puede encontrar la información de contacto de su departamento de salud aquí: <https://dph.georgia.gov/covidtesting>. Si presenta síntomas de COVID-19 en cualquier momento durante su cuarentena, siga las guías de la sección titulada “¿Qué debo hacer si soy un contacto cercano de una persona con COVID-19 y me enfermo?”

Si se hace una prueba de COVID-19 durante la cuarentena y no ha recibido los resultados antes del día 14 de su cuarentena, se recomienda que no regrese al trabajo o a la escuela hasta que los resultados estén disponibles. Si los resultados siguen pendientes después de una cuarentena de 14 días y decide volver a la escuela o al trabajo, le recomendamos que tome medidas preventivas adicionales para evitar la exposición a otras personas en caso de que el resultado de la prueba sea positivo.

Si recibe un resultado positivo en la prueba de COVID-19, independientemente del estatus de sus síntomas, debe seguir las guías de aislamiento del DPH <https://dph.georgia.gov/isolation-contact>.

¿Cómo puedo haber estado expuesto?

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

- Vivir en el mismo hogar que una persona que tiene COVID-19 y no poder mantener 6 pies de separación en todo momento;
- Cuidar de una persona que tiene COVID-19;
- Estar a menos de 6 pies de distancia de una persona que tiene COVID-19 durante un total acumulado de 15 minutos o más en un período de 24 horas*; O,
- Estar en contacto directo con las secreciones de una persona que tiene COVID-19 (si le tose directamente a la cara, se besan, comparten utensilios, etc.) durante cualquier cantidad de tiempo.

*Las recomendaciones pueden variar en cuanto a la duración de la exposición, pero se puede utilizar un total acumulado de 15 minutos de exposición cercana como definición operativa. Actualmente no se dispone de datos suficientes para conocer la duración exacta o el tiempo necesario para que se produzca la infección. Es probable que un mayor tiempo de exposición aumente el riesgo de exposición; sin embargo, el tipo de interacción (por ejemplo, si la persona infectada tosió directamente en la cara de otra persona o si la persona infectada realizó un ejercicio de gran esfuerzo, cantó o gritó con otras personas) y otros factores ambientales (por ejemplo, multitudes, cuan adecuada es la ventilación, si la exposición fue en el interior o en el exterior) siguen siendo importantes para determinar la exposición. Las personas que no puedan mantener la distancia social con los demás a lo largo del día (por ejemplo personas que tengan varias exposiciones a un caso y no puedan calcular el tiempo total de exposición o la exposición es igual o superior a 15 minutos en total), se considerarán un contacto cercano. Además, dado que el público en general no ha recibido capacitación sobre la selección y el uso adecuado de mascarillas, como una N95 o una mascarilla de tela, la determinación del contacto cercano debe hacerse, por lo general, independientemente de si el contacto tenía puesta una mascarilla. Si hay dudas, el Departamento de Salud Pública realizará una evaluación de riesgos para determinar quién se considera un contacto cercano si la duración o el tipo de contacto están en duda.

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

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

- Llame inmediatamente al 911 si cree que está sufriendo una emergencia médica. Debe informar al 911 que posiblemente tiene COVID-19 y cubrirse la cara.
- Si no se trata de una emergencia, pero está enfermo y necesita atención médica, comuníquese con su médico de cabecera, con una clínica de atención urgente o con el centro de salud de su comunidad que reciba fondos federales.

- Si los síntomas son leves y no requiere atención médica, puede programar una prueba llamando al departamento de salud local. Puede encontrar la información de contacto de su departamento de salud aquí: <https://dph.georgia.gov/covidtesting>
- Para evitar la propagación de COVID-19 es fundamental que siga las instrucciones de aislamiento que se encuentran aquí: <https://dph.georgia.gov/isolation-contact>
- La información proporcionada aquí no pretende ni intenta sustituir el asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico profesional.

Guía para el regreso al trabajo y a la escuela o guardería después de la exposición o la enfermedad

- Si regresa al trabajo después de una exposición a COVID-19, siga las guías anteriores para determinar cuándo terminará su cuarentena. **Si se enferma** y:
 - es un trabajador de atención médica, siga las guías del DPH <https://dph.georgia.gov/document/document/dph-return-work-guidance/download>
 - no trabaja en un entorno de atención médica, siga las guías del DPH <https://dph.georgia.gov/document/document/dph-covid-19-return-work-guidance-after-covid-19-illness-or-exposure-persons-not/download>
- Si vuelve a la escuela o la guardería después de una exposición o enfermedad, siga las guías del DPH <https://dph.georgia.gov/document/document/return-school-guidance/download>

Guía de los CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

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