

Instrucciones de Auto-Aislamiento y Monitoreo de la Salud

Usted obtuvo un resultado positivo en la prueba de COVID-19 (también conocido como el nuevo coronavirus). Usted deberá quedarse en casa hasta que se recupere, incluso si está completamente vacunado y ya recibió la vacuna de refuerzo. A esto se le llama auto-aislamiento. La decisión de cuándo usted ya se encuentra bien y puede salir de su casa depende de sus síntomas y de la fecha en que usted haya dado positivo por COVID-19.

Quédese en casa durante un **mínimo de 5 días** a partir de la **fecha en que haya dado positivo por COVID-19.**

Después de este tiempo, no es necesario que usted siga en aislamiento siempre y cuando:

- Usted no tenga síntomas o sus síntomas estén mejorando **Y**
- Usted se haga una prueba a partir del 5º día de aislamiento y el resultado de la prueba sea negativo

Después del periodo de aislamiento de 5 días, usted debe utilizar una mascarilla bien ajustada cuando esté cerca de otras personas durante un total de 10 días, especialmente en interiores, además de seguir las demás medidas de prevención y los lineamientos de uso de las mascarillas faciales.

Si la prueba que usted se realice a partir del 5º día es positiva o en caso de que sus síntomas no estén mejorando, usted deberá **quedarse en aislamiento** durante 10 días.

Las personas que trabajen en entornos de alto riesgo o en instituciones del cuidado de la salud pueden tener diferentes restricciones de trabajo después de dar positivo por COVID-19 en base a su estatus de vacunación y dichas restricciones deben ser revisadas con su empleador.

Es posible que usted tenga que aislarse hasta por 20 días si presentó síntomas más graves y tuvo que ingresar al hospital o necesitó oxígeno pero no fue ingresado a una unidad de cuidados intensivos (en esta situación, su proveedor de salud le informará).

Si usted **fue ingresado al hospital** en una unidad de cuidados intensivos debido a sus síntomas de COVID-19 **O** si usted obtuvo un resultado positivo por COVID-19 con o sin síntomas **Y** además tiene un **padecimiento que afecte severamente a su sistema inmune** (por ejemplo: si está recibiendo quimioterapia para el cáncer, si recibió un trasplante de órganos o de células madre en el último año, si tiene VIH con un conteo de CD4 menor a 200, si tiene un trastorno de inmunodeficiencia primaria combinada o si ha recibido dosis elevadas de esteroides durante más de 14 días en el último mes):





PARA PERSONAS CON COVID-19

Usted deberá permanecer en aislamiento durante un mínimo de 20 días a partir del inicio de sus síntomas, con una mejora de los mismos durante al menos 24 horas. Si usted fue dado de alta del hospital y todavía no han pasado 20 días, deberá permanecer en casa (en auto-aislamiento) durante 20 días desde la fecha en que comenzaron sus síntomas.

- Si usted todavía tiene tos y fiebre después de 20 días, siga permaneciendo en casa hasta 24 horas después de que:
 - la fiebre haya desaparecido (sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre, como Tylenol o ibuprofeno) Y
 - sus síntomas (tales como tos, dolor del cuerpo y dolor de garganta) hayan mejorado.

Después de este tiempo, no es necesario que usted siga en aislamiento.

Los siguientes son algunos pasos preventivos que usted puede tomar para ayudar a reducir la propagación del COVID-19 en su comunidad y su hogar.

Proteja al público:

- Quédese en casa, excepto cuando tenga que consultar a su médico. Reprograme cualquier consulta no esencial del cuidado de la salud (citas no urgentes con el médico, citas con el dentista, etc.).
- No asista al trabajo ni a la escuela.
- No utilice el transporte público (autobús, BART, avión, taxi, Uber, Lyft).
- No salga de viaje.
- No acuda al cine, a la iglesia, a los centros comerciales o a cualquier lugar donde se reúnan muchas personas.
- Usted puede salir al exterior a su propio patio (mientras no sea un patio compartido).

Proteja a su familia:

- Cubra su boca al toser y estornudar, utilice pañuelos desechables y tírelos de inmediato.
- Usted y su familia deben lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón durante un mínimo de 20 segundos o utilizar un sanitizante para manos con un contenido mínimo de 60% etanol o 70% isopropanol como ingrediente activo.
- Manténgase alejado de otras personas en su hogar en la medida de lo posible.
- Quédese en una habitación específica lejos de otras personas y utilice un baño por separado si es posible
- Evite compartir objetos personales del hogar como vasos, platos, utensilios para comer, toallas y ropa de cama. Estos objetos pueden ser utilizados por otras personas después de lavarlos.





PARA PERSONAS CON COVID-19

- Aumente su rutina de limpieza, específicamente en áreas compartidas como baños o cocinas. Limpie las perillas de las puertas, los teléfonos, los teclados, las tabletas, las mesitas de noche (burós), los inodoros y los accesorios de baños y cocinas.

Proteja a los miembros vulnerables de su comunidad:

- Si usted tiene un contacto cercano o alguien de su hogar que pasa mucho tiempo o trabaja en una instalación de enfermería especializada, un asilo de ancianos, un centro para el cuidado de la memoria, un centro de detención/correccional, un refugio, un hogar de grupo, un programa diurno, un centro de diálisis, una institución del cuidado de la salud o como personal de primera respuesta, por favor avísenos o pídale que se ponga en contacto con nosotros llamando al Departamento de Salud Pública de Contra Costa al teléfono 925-313-6740 o enviando un email a CoCohelp@cchealth.org.
- Sus contactos cercanos o sus contactos del hogar deben monitorear sus síntomas y quedarse en casa durante su periodo de cuarentena, el cual inicia después de que termine su periodo de aislamiento. Sus contactos cercanos o miembros de la familia tendrán que quedarse en casa en cuarentena en caso de que no estén vacunados o de que sean elegibles para una vacuna de refuerzo contra el COVID-19 y no la hayan recibido. Por favor consulte las instrucciones de [Cuarentena en Casa y Monitoreo de la Salud](#) para obtener más información.
- Si alguien de su familia se enferma, pídale que se ponga en contacto con su proveedor de servicios de salud y que le informe que ha estado en contacto con alguien enfermo de COVID-19.

Monitoree su salud:

- **Obtenga atención médica oportuna si su enfermedad está empeorando. Por ejemplo, si usted comienza a tener dificultad para respirar.**
- Si usted necesita llamar al 911, avise al despachador que ha sido diagnosticado con COVID-19.
- Antes de recibir cuidados médicos, llame a su proveedor de servicios de salud para informarle que usted ha sido diagnosticado con COVID-19. Colóquese una mascarilla facial antes de entrar a cualquier institución del cuidado de la salud. Si usted no tiene una mascarilla, pida a una persona que ingrese a las instalaciones para solicitar una mascarilla e informar al personal sobre su llegada.

Si usted tiene alguna duda o inquietud, póngase en contacto con el Departamento de Salud Pública de Contra Costa en horas hábiles (lunes a viernes de 8:00AM a 5:00PM) al teléfono **925-313-6740** o al email CoCohelp@cchealth.org.

También puede obtener más información en línea en [cchealth.org/coronavirus](https://www.cchealth.org/coronavirus).



ANNA M. ROTH, RN, MS, MPH
HEALTH SERVICES DIRECTOR
DANIEL PEDDYCORD, RN, MPA/HA
PUBLIC HEALTH DIRECTOR



CONTRA COSTA
PUBLIC HEALTH
COMMUNICABLE DISEASE
PROGRAMS
597 CENTER AVENUE, SUITE 200-A
MARTINEZ, CALIFORNIA 94553
PH (925) 313-6740
FAX (925) 313-6465
WWW.CCHEALTH.ORG



• Contra Costa Behavioral Health Services • Contra Costa Emergency Medical Services • Contra Costa Environmental Health & Hazardous Materials Programs •
• Contra Costa Health, Housing & Homeless Services • Contra Costa Health Plan • Contra Costa Public Health • Contra Costa Regional Medical Center & Health Centers •

v1/5/2022