

Instrucciones para Trabajadores Esenciales y Trabajadores de la Salud que Sean Contactos Cercanos o Miembros del Hogar de un Caso de COVID-19

La cuarentena es una manera de prevenir la propagación del virus después de haber estado en contacto cercano con alguien infectado de COVID-19, aún si usted no se siente enfermo. Durante la cuarentena, usted debe quedarse en casa y mantenerse al pendiente de cualquier indicio de enfermedad. Sin embargo, como trabajador de la salud o trabajador esencial, usted puede seguir trabajando si su empleador lo necesita para continuar operando. Usted deberá informar a su empleador que ha estado en contacto cercano con un caso de COVID-19 confirmado por laboratorio. Dependiendo de las necesidades del lugar de trabajo, su empleador decidirá si usted debe presentarse a trabajar durante su periodo de cuarentena.

Durante su periodo de cuarentena, por favor siga estas instrucciones:

Quédese en casa o solamente salga para realizar sus funciones de trabajo esenciales, de ser necesario.

1. No asista al trabajo, a menos de que así se lo indique su empleador. No asista a la escuela ni participe en clases o actividades presenciales.
2. Si es necesario que usted acuda al trabajo, mientras esté trabajando:
 - a. Utilice una mascarilla y continúe con otras medidas preventivas, tales como mantener un distanciamiento físico de sus compañeros de trabajo (seis pies de distancia entre usted y las demás personas en la medida de lo posible).
 - b. Manténgase al pendiente de cualquier síntoma y tome su temperatura al inicio de cada turno o con una mayor frecuencia. Es posible que su empleador monitoree activamente su temperatura y sus síntomas.
 - c. Si usted trabaja con pacientes de alto riesgo (tales como pacientes inmunocomprometidos o pacientes en quimioterapia, que reciban diálisis, que vivan en una instalación de cuidados a largo plazo, etc.), **su empleador debe considerar la posibilidad de reasignarlo a un área diferente de atención al paciente o pedirle que realice actividades administrativas o no relacionadas con la atención al paciente, si es posible, durante el periodo de la cuarentena.**
3. No acuda a la tienda de comestibles ni realice otras actividades esenciales (tales como ir a la farmacia) a menos de que sea absolutamente necesario. Pida a sus parientes o amigos que le ayuden con las actividades esenciales.
4. No reciba visitas durante el periodo de la cuarentena.
5. Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser, estornudar, sonarse la nariz, ir al baño o tener contacto directo con algún material húmedo, como pañuelos desechables, pañales o mascarillas usadas. También puede usar sanitizante para manos con un contenido mínimo de 60% etanol o 70% isopropanol como ingrediente activo en vez de agua y jabón si sus manos no están visiblemente sucias.
6. Cubra su nariz y boca con un pañuelo al toser o estornudar. Tire los pañuelos a la basura y lávese las manos de inmediato con agua y jabón o utilice sanitizante para manos.
7. No comparta cepillos de dientes, bebidas o utensilios para comer.

Monitoree su salud:

1/12/2022



- Manténgase al pendiente de cualquier síntoma. Si es necesario que usted acuda al trabajo, usted o su empleador deberán monitorear su temperatura y sus síntomas varias veces durante su turno. También deberá continuar con las medidas preventivas, tales como el uso de una mascarilla facial y el distanciamiento social.
 - Si usted presenta indicios de una posible enfermedad, quédese en casa y aíslese. La fiebre, la tos o la dificultad para respirar son los síntomas más comunes del COVID-19, pero la fatiga inusual, los dolores corporales, la náusea, la pérdida del gusto o del olfato, el dolor de cabeza, el dolor de garganta, el goteo nasal, la congestión nasal, el vómito o la diarrea son síntomas que indican que usted debe quedarse en casa.
 - Si usted presenta fiebre o cualquier síntoma en el lugar de trabajo, informe a su empleador y regrese inmediatamente a su casa para aislarse. La fiebre, la tos o la dificultad para respirar son los síntomas más comunes del COVID-19, pero la fatiga inusual, los dolores corporales, el dolor de cabeza, la pérdida del gusto o del olfato, la congestión nasal, el goteo nasal, la náusea, el dolor de garganta, el vómito o la diarrea son síntomas que indican que usted debe regresar a casa.
- Si usted comienza a sentirse mal, por favor consulte a su proveedor de servicios de salud e infórmele que ha estado en contacto con alguien positivo por COVID-19.
- Si usted presenta síntomas y no puede hacerse una prueba de COVID-19 en ese momento a través de su empleador o proveedor de servicios de salud, llame al Departamento de Salud Pública de Contra Costa al teléfono (844) 421-0804 de 8:00 a.m. a 3:30 p.m. o visite <https://www.coronavirus.cchealth.org/hacerse-la-prueba> para programar una cita y hacerse la prueba de COVID-19.
- Si usted es diagnosticado con COVID-19, deberá aislarse en casa hasta que haya desaparecido la infección. Por favor visite <https://www.coronavirus.cchealth.org/para-pacientes-y-contactos> y consulte las instrucciones de auto-aislamiento para casos confirmados de COVID-19.

¿Cuándo termina la cuarentena?

- Su cuarentena terminará si usted no tiene síntomas, ya sea:
 - Después de 10 días desde su última exposición a la persona infectada de COVID-19, sin importar si usted se hizo o no una prueba de COVID-19. Usted deberá mantenerse al pendiente de cualquier síntoma de COVID-19 durante todo el periodo de 14 días desde su última exposición, tal como se indicó anteriormente en la sección *Monitoree su salud*. También debe continuar con las medidas preventivas, tales como el uso de una mascarilla facial y el distanciamiento social
 - Ó
 - Después de 5 días desde su última exposición a una persona infectada de COVID-19 si se realiza una prueba de COVID-19 a partir del día 5 de su última exposición a alguien con COVID-19. Usted deberá mantenerse al pendiente de cualquier síntoma de COVID-19 durante todo el periodo de 14 días desde su última exposición, tal como se indicó anteriormente en la sección *Monitoree su salud*. También debe continuar con las medidas preventivas, tales como el uso de una mascarilla facial y el distanciamiento social

1/12/2022

- Si un miembro de su hogar da positivo por COVID-19, usted deberá ponerse en cuarentena durante 5 ó 10 días, como se indicó anteriormente, después de que el miembro de su hogar ya no necesite estar aislado.
- Consulte al encargado de su lugar de trabajo para conocer las restricciones laborales después de un contacto cercano.
 - Es posible que se le indique que no trabaje durante los 10 días completos, aún si usted obtiene un resultado negativo en la prueba de COVID-19.
 - Si usted trabaja con personas vulnerables en entornos congregados de alto riesgo, tales como instalaciones de cuidados residenciales para ancianos, instalaciones de vivienda asistida, instalaciones de enfermería especializada y centros de detención, y no es imperativo que usted se presente a trabajar debido a una falta de personal, usted no deberá asistir al trabajo durante un mínimo de 7 días y podrá regresar si se hizo una prueba a partir del día 5. Usted deberá mantenerse al pendiente de cualquier síntoma de COVID-19 y tomar medidas preventivas durante todo el periodo de 14 días desde su última exposición, tal como se indicó anteriormente en la sección *Monitoree su salud*.

Para personas que estén al día con sus vacunas contra el COVID-19 (completamente vacunadas y con la vacuna de refuerzo si son elegibles)

Si usted está al día con sus vacunas contra el COVID-19 y estuvo en contacto cercano con un caso sospechoso o confirmado de COVID-19, no es necesario que se ponga en cuarentena si:

- Usted está completamente vacunado (ya pasaron 2 semanas o más desde la segunda dosis de una vacuna de 2 dosis o 2 semanas o más desde la dosis de una vacuna de dosis única) y no es elegible para la vacuna de refuerzo contra el COVID-19 **Ó**
- En el caso de las personas elegibles para la vacuna de refuerzo contra el COVID-19 (de 16 años de edad o mayores y 6 o más meses después de su segunda dosis de una vacuna ARNm contra el COVID-19 [es decir, Pfizer o Moderna] o 2 meses después de la vacuna de Johnson & Johnson de dosis única) **Y**
- Usted no ha presentado síntomas desde el contacto cercano.

Aún si usted no tiene que ponerse en cuarentena, deberá seguir las recomendaciones y hacerse una prueba 5-7 días después de haber estado en contacto cercano con un caso sospechoso o confirmado de COVID-19. También deberá utilizar una mascarilla facial en lugares públicos en interiores y seguir cualquier lineamiento estatal o local sobre el uso de mascarillas.

Independientemente de su estatus de vacunación, manténgase al pendiente de cualquier síntoma de COVID-19 durante los 14 días siguientes al contacto cercano.

1/12/2022



Si usted empieza a sentirse mal, póngase en aislamiento de inmediato y siga los lineamientos anteriormente descritos en la sección *Monitoree su salud*. Si usted acude a una institución del cuidado de la salud (clínica, hospital, etc.), avise al personal de la institución que usted está vacunado pero que ha estado en contacto cercano con un caso de COVID-19. Como contacto cercano, es posible que las autoridades de salud pública se pongan en contacto con usted para obtener más información y proporcionarle orientación. Si usted no cumple con todos los criterios anteriores, debe seguir los lineamientos actuales sobre la cuarentena (en la primera página de este documento) después de estar en contacto cercano con alguien infectado de COVID-19.

Si usted tiene alguna duda o inquietud, por favor póngase en contacto con el Departamento de Salud Pública 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.

1/12/2022

