

7 de enero de 2022

Guía para la cuarentena: ¿Qué debe hacer si ha estado expuesto a alguien que tiene COVID-19?

COVID-19 es una enfermedad respiratoria causada por un virus llamado SARS-CoV-2. Los síntomas más comunes de la enfermedad son la fiebre, tos y dificultad para respirar. Otros síntomas pueden incluir también fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza pérdida reciente del gusto o del olfato, dolor de garganta, congestión o secreción nasal, náuseas o vómitos, o diarrea. La mayoría de las personas con COVID-19 tendrán síntomas leves de la enfermedad, pero algunas se enferman más y posible que necesiten ser hospitalizadas. Si usted contrajo el virus, los síntomas pueden manifestarse entre 2 y 14 días, con un promedio de 4 a 5 días, luego de la exposición. A menos que se tomen precauciones, su salud está en riesgo, y puede contagiar a otras personas con esta enfermedad.

Es posible que el Departamento de Salud Pública (DPH) de Georgia se comunique con usted si determina que usted ha estado expuesto a una persona con COVID-19, o si uno de sus contactos cercanos proporcionó su información porque dio positivo en la prueba de COVID-19. Para evitar la propagación de la enfermedad y aconsejarle si desarrolla síntomas de COVID-19, responda a la llamada telefónica del DPH. Además, si está revisando esta información en línea porque sabe o cree que es un contacto cercano de un caso de COVID-19, pero el DPH todavía no se ha comunicado con usted, siga la guía que le presentamos a continuación.

Es muy importante para su propia seguridad y la de los demás que vigile su salud durante 10 días desde su última posible exposición a COVID-19. El periodo de tiempo que debe permanecer en casa, evitar los lugares concurridos y las actividades públicas, así como practicar el distanciamiento social, dependerá de su situación. Revise los detalles a continuación para determinar los requisitos para 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 indicadas a continuación. La Orden administrativa de Georgia sobre medidas de control de la salud pública está disponible en el siguiente enlace: <https://dph.georgia.gov/administrative-orders>.

La guía que presentamos a continuación incluye recomendaciones generales para las personas que han sido expuestas a COVID-19. Estas recomendaciones no sustituyen las guías más detalladas para el regreso al trabajo o para algunos lugares de concurridos, donde existen guías específicas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) o del DPH.

Todas las personas expuestas a COVID-19, independientemente del estado de vacunación o de cuarentena que se describe a continuación, deben usar una mascarilla bien ajustada durante los 10 días posteriores a una exposición cuando estén cerca de otras personas. En las zonas en las que se recomiende o exija el uso universal de mascarillas, las personas deben usar mascarilla en lugares públicos interiores, independientemente de los resultados de la prueba o del tiempo transcurrido desde la exposición. Puede consultar las guías del CDC para su zona en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html>. Consulte también los recursos locales para conocer las recomendaciones o requisitos específicos de su zona.

Cuarentena para personas no vacunadas contra COVID-19, o que no se considera que están al día con su esquema de vacunación y que no se han recuperado recientemente de la infección por COVID-19*

*Para determinar si está al día, visite: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html>

Si no está enfermo, debe vigilar su salud para detectar síntomas de COVID-19 durante los 10 días siguientes a la última vez que estuvo en contacto cercano con una persona enferma de COVID-19. Puede ver la lista de síntomas en la sección de “Pruebas de COVID-19” a continuación. Vigilar su salud incluye tomarse la temperatura dos veces al día y estar pendiente de posibles síntomas durante 10 días. Si desarrolla síntomas de COVID-19 en cualquier momento, 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?”.

Usted debe ponerse en cuarentena en casa, excepto en el caso de emergencia o para hacerse la prueba de COVID-19.

El periodo de tiempo recomendado para la cuarentena es de 10 días, pero puede dejar la cuarentena en cualquier momento después que hayan pasado 5 días completos desde su exposición más reciente, si no experimenta ningún síntoma de COVID-19 y siempre y cuando siga usando una mascarilla bien ajustada cuando esté alrededor de otros durante cinco días adicionales. La fecha de su última exposición se considera el día 0. De ser posible, durante los días 0 al 5, debe usar una mascarilla bien ajustada al estar con otras personas en la casa o cuando esté cumpliendo su cuarentena.

Si no puede cumplir o interrumpe la cuarentena antes de los 10 días, debe continuar vigilando su salud y siguiendo las estrategias de mitigación hasta 10 días después de su exposición más reciente y **aislarse inmediatamente si aparecen síntomas**. Las estrategias de mitigación que deben adoptarse incluyen el uso correcto y constante de una mascarilla, distanciamiento social, higiene de manos y al toser, limpieza y desinfección del entorno, evitar las aglomeraciones y asegurar una ventilación interior adecuada.

Incluso si usted permanece asintomático, se recomienda que se haga la prueba el día 5 después de su exposición más reciente, si es posible. Si se hace la prueba, debe ser una prueba de diagnóstico (PCR o antígeno). Vea a continuación la información adicional sobre las pruebas.

- Si su prueba sale negativa, puede dejar la cuarentena, cuando menos, 5 días desde su última exposición, pero debe seguir usando una mascarilla bien ajustada cuando esté con otras personas hasta que hayan pasado 10 días después de su exposición.
- Si su prueba resulta positiva, siga las guías de aislamiento del DPH en: <https://dph.georgia.gov/isolation-contact>.
- En caso de que no se puede hacer la prueba, puede dejar la cuarentena, cuando menos, 5 días desde su última exposición, si sigue sin síntomas. Debe usar una mascarilla bien ajustada cuando esté con otras personas hasta que hayan pasado 10 días de su última exposición.

- Se recomienda que evite estar con personas inmunocomprometidas o en alto riesgo de sufrir una enfermedad grave, o las que viven en ancianatos y otros ambientes de alto riesgo, al menos 10 días después de su última exposición, sin tomar en cuenta los resultados de la prueba durante la cuarentena.

Si, por alguna razón, no puede usar una mascarilla bien ajustada, le recomendamos que se ponga en cuarentena todo el lapso de 10 días, sin tomar en cuenta los resultados de la prueba.

Cuarentena para personas vacunadas que SE considera que están al día con su esquema de vacunación contra el COVID-19*

*Determine si está al día, ingresando al: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html>

Las personas que cumplen con los criterios anteriores de vacunación y que están expuestos a alguien con sospecha o confirmación de diagnóstico de COVID-19, NO tienen la obligación de cumplir la cuarentena, aunque sí deben:

- Hacerse la prueba 5 días después de la exposición, de ser posible, y
- Usar una mascarilla bien ajustada cuando esté con otras personas, durante 10 días después de la exposición. El día 0 es su fecha de la última exposición

Si se hace la prueba, debe hacerse la prueba de diagnóstico (PCR o antígeno). Si su prueba es positiva, siga la guía de aislamiento del DPH que se encuentra en: <https://dph.georgia.gov/isolation-contact>

Las personas que NO cumplen con los criterios anteriores de esquema actualizado de vacunación y que están expuestos a alguien con sospecha o confirmación de diagnóstico de COVID-19, deben seguir la guía que aparece en la sección de este documento que se titula “Cuarentena para personas que no se han vacunado contra el COVID-19 o que no se considera que están al día con su esquema de vacunación contra el COVID-19 y que no se han recuperado recientemente de la infección por COVID-19”.

Si tiene alguna pregunta sobre la vacuna del COVID-19, visite <https://dph.georgia.gov/covid-vaccine> o llame a nuestra línea de atención de COVID-19 a través del (888) 357-0169.

Cuarentena para personas que han tenido una infección por COVID-19 durante los últimos 90 días

Las personas que han recibido un resultado positivo de la prueba viral de COVID-19 (PCR o antígeno) dentro del lapso de los 90 días anteriores, que se hayan recuperado y que hayan permanecido sin síntomas de COVID-19, no tienen que ponerse en cuarentena, ni necesitan hacerse la prueba después de estar en contacto cercano con alguien infectado.

Consideraciones durante la cuarentena

- De ser posible, manténgase alejado de las demás personas que viven en su hogar, especialmente las que están en riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/quarantine-isolation.html>
- Si lo contacta un funcionario de salud pública, inscríbese en el servicio de monitoreo activo. A través del monitoreo activo, informará diariamente su temperatura y cualquier síntoma al Departamento de Salud Pública de Georgia, ya sea respondiendo a un mensaje de texto, o llamando al 1-888-357-0169 si no puede enviar mensajes de texto.
- Si el DPH no lo ha contactado, pero cree que ha estado expuesto a COVID-19 y tiene preguntas, llame al 1-888-357-0169.
- Si usted es un proveedor de atención médica, trabajador de servicios médicos de emergencia, personal de primera línea u otro trabajador de infraestructura crítica, puede seguir trabajando, en consulta con el programa de salud ocupacional de su centro de trabajo y si es necesario para asegurar que haya suficientes empleados, si no tiene síntomas y siempre que use una mascarilla mientras esté de turno y permanezca en casa el resto del tiempo. Vea más información en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/critical-infrastructure-sectors.html>
- Los lugares concurridos incluyen lugares de atención médica concurridos, como los centros de atención a largo plazo, centros de rehabilitación para pacientes hospitalizados, etc., y los lugares no relacionados con la salud, como las cárceles, prisiones, refugios, etc. Los dormitorios no suelen considerarse lugares concurridos para determinar los requisitos de cuarentena. Si vive o trabaja en un lugar concurrido, siga las guías de los CDC, donde estén disponibles, para el lugar donde vive o trabaja.

Pruebas de COVID-19

Se recomienda que, durante la cuarentena, se haga la prueba el día 5 después de la exposición. La prueba debe ser una prueba de diagnóstico (PCR o antígeno). Debe hacerse una prueba más temprano durante la cuarentena si presenta cualquiera de los siguientes síntomas:

- Fiebre (temperatura superior a 100.4 grados Fahrenheit, o se siente afiebrado)
- Escalofríos
- Tos
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Fatiga
- Dolores musculares o corporales
- Dolor de cabeza
- Pérdida reciente del gusto o del olfato
- Dolor de garganta
- Congestión o secreción nasal
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

Puede encontrar información sobre cómo programar una prueba aquí: <https://dph.georgia.gov/covidtesting>. Si desarrolla síntomas de COVID-19 en cualquier momento durante el periodo de cuarentena, siga también las guías de la sección a continuación: “¿Qué debo hacer si he estado en contacto cercano con una persona con COVID-19 y me enfermo?”

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

¿Cómo pude haber estado expuesto?

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

- Vivir en la misma casa que una persona enferma de COVID-19 y no poder mantener una distancia de 6 pies (o unos dos metros) en todo momento;
- Cuidar a una persona enferma de COVID-19;
- Estar a menos de 6 pies (unos dos metros) de distancia de una persona enferma con COVID-19 durante un total acumulado de 15 minutos o más en un periodo de 24 horas*; O
- Estar en contacto directo con las secreciones de una persona enferma con COVID-19 (por ejemplo, que tosa sobre usted, lo bese, comparta utensilios, etc.) durante cualquier cantidad de tiempo.

*Las recomendaciones pueden variar en cuanto a la duración de la exposición, pero se puede usar 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, la aglomeración de personas, cuán 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 pueden mantener la distancia social de los demás a lo largo del día (por ejemplo, las personas tienen múltiples exposiciones a un caso y no pueden calcular el tiempo total de exposición o si la exposición iguala o supera los 15 minutos en total) serán consideradas un contacto cercano. Además, dado que el público general no ha recibido capacitación sobre la selección y el uso adecuado de las mascarillas, como una N95 o mascarilla de tela, la determinación del contacto cercano debe realizarse, por lo general, independientemente de que el contacto haya usado una mascarilla. En caso de dudas, el Departamento de Salud Pública (DPH) realizará una evaluación de riesgos para determinar quién se considera un contacto cercano si se cuestiona la duración o el tipo de contacto.

¿Qué debo hacer si estoy en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19 y me enfermo?

Si desarrolla síntomas de COVID-19 (incluso si los síntomas son muy leves), debe permanecer en casa y alejado de otras personas, independientemente de si está vacunado o no, hasta que se cumpla una de las siguientes condiciones:

- Si se le hace una prueba diagnóstica de COVID-19 (PCR o antígeno) mientras tiene síntomas y el resultado es negativo, no se le considera un caso de COVID-19 y puede volver a sus actividades normales una vez que los síntomas desaparezcan o una vez que haya terminado el periodo de cuarentena como se explicó anteriormente, lo que sea más largo. Lo más importante es permanecer en casa mientras esté enfermo.
- Si se le hace una prueba diagnóstica de COVID-19 (PCR o antígeno) mientras tiene síntomas y el resultado es **positivo**, o si **NO** se hace la prueba, debe registrarse las guías de aislamiento en el siguiente enlace: <https://dph.georgia.gov/isolation-contact>

Aunque es preferible que las pruebas se hagan bajo la supervisión de un proveedor de atención médica, si da positivo en una prueba en casa, debe seguir las guías para una persona que ha dado positivo para COVID-19, aunque es posible que el Departamento de Salud Pública no se comunique con usted.

En general, cuando esté enfermo:

- Llame inmediatamente al 911 si cree que está teniendo una emergencia médica. Debe informar al 911 que puede estar enfermo con COVID-19 y debe usar algo que le cubra la cara.
- Si no es 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 local federalmente aprobado de atención médica.
- Si su enfermedad es leve y no requiere de atención médica, puede programar una prueba llamando al departamento de salud local. Encontrará la información para comunicarse con su departamento de salud en el siguiente enlace: <https://dph.georgia.gov/covidtesting>
- La información que se proporciona aquí no pretende ni implica sustituir el asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico profesional.

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

- Si va a regresar al trabajo después de la exposición a COVID-19, por favor siga las guías anteriores para determinar cuándo terminará la cuarentena.
- **Si usted se enferma con COVID-19**, por favor revise la guía de aislamiento del DPH para obtener información: <https://dph.georgia.gov/isolation-contact>
- **Guía del 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)