

26 de enero de 2021

Guía de cuarentena: Qué hacer si estuvo expuesto a alguien con COVID-19

COVID-19 es una enfermedad respiratoria causada por un nuevo virus llamado SARS-CoV-2. Los síntomas más comunes de la enfermedad son fiebre, tos y dificultad para respirar. Otros síntomas también pueden incluir cansancio, dolores musculares o corporales; dolor de cabeza; pérdida reciente del gusto u olfato; dolor de garganta; congestión o secreción nasal; náuseas o vómitos; o diarrea. La mayoría de las personas con COVID-19 padecerán una enfermedad leve, pero algunas se enfermarán más y es posible que necesiten ser hospitalizadas. 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 a otras personas.

Es posible que el Departamento de Salud Pública de Georgia se comunique con usted si determinamos que ha estado expuesto a alguien con COVID-19 o si un contacto cercano suyo proporcionó su información porque dio positivo en la prueba de COVID-19. Para prevenir la propagación de la enfermedad y ayudar a asesorarlo si presenta síntomas de COVID-19, responda a la llamada telefónica de salud pública. Además, si está revisando esta información en línea porque sabe, o cree, que es un contacto cercano de un caso de COVID-19, pero aún no ha sido contactado por el DPH, siga la guía a continuación.

Es muy importante por su propia seguridad y la de los demás que vigile su salud durante 14 días desde su última posible exposición a COVID-19. El período de tiempo que debe permanecer en casa, evitar entornos congregados y actividades públicas, y practicar el distanciamiento social dependerá de su situación. Revise los detalles a continuación para determinar sus requisitos de cuarentena. Debe cooperar plenamente con todas las autoridades de salud pública estatales y federales, incluido el Departamento de Salud Pública de Georgia, y seguir las medidas que se describen a continuación. La Orden administrativa de Georgia para las medidas de control de la salud pública se puede encontrar aquí: <https://dph.georgia.gov/administrative-orders>.

Cuarentena y vacunación para COVID-19

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

Debido a la información limitada sobre qué tan bien las vacunas contra COVID-19 reducen la propagación del virus y cuánto tiempo puede durar la inmunidad a COVID-19 después de la vacunación, las personas vacunadas deben continuar siguiendo todas las pautas del DPH para protegerse a sí mismas y a los demás. Esto incluye usar una mascarilla, distanciamiento social, evitar multitudes, lavarse las manos con frecuencia y seguir las pautas de cuarentena después de haber estado expuesto a alguien con COVID-19.

Duración de la cuarentena

Si no está enfermo, acepta vigilar su salud para detectar síntomas de COVID-19 durante los 14 días posteriores a la última vez que tuvo contacto cercano con una persona enferma con COVID-19. Se puede encontrar una lista de estos síntomas en “Prueba de COVID-19” a continuación. Vigilar su salud incluye controlar su temperatura dos veces al día y estar atento a los síntomas durante 14 días.

Se pondrá en cuarentena en casa, excepto en caso de emergencia o para que le hagan una prueba de COVID-19. **El tiempo recomendado de cuarentena es de 14 días, pero es posible que pueda salir de la cuarentena antes si se cumplen ciertos criterios:**

- Si **vive en un entorno congregado***, debe permanecer en cuarentena durante los 14 días completos desde su última exposición conocida, incluso si permanece asintomático.
- Si **NO vive en un entorno congregado***:
 - **Puede realizarse la prueba para salir de la cuarentena cualquier día después de que hayan pasado 7 días completos** desde que ocurrió su exposición más reciente, si cumple con los TRES criterios siguientes:
 - No experimenta ningún síntoma durante su período de seguimiento
 - **Se somete a la prueba** de COVID-19,
 - La prueba debe ser una prueba de diagnóstico (PCR o antígeno). Se prefiere que la muestra para su prueba se recolecte no más de 48 horas antes del momento de la interrupción de la cuarentena planificada, sin embargo, no debe recolectarse antes del día 5 de su período de cuarentena.
 - Recibe un resultado negativo,
 - No puede suspender la cuarentena hasta que haya completado un mínimo de 7 días completos desde su exposición más reciente, incluso si recibe el resultado negativo de la prueba antes. Si su 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 su período de cuarentena, puede suspender la cuarentena cualquier día después del día 10 si no experimenta ningún síntoma durante su período de seguimiento.**
- Si interrumpe la cuarentena antes de los 14 días, debe continuar vigilando su salud y seguir estrategias de mitigación hasta 14 días después de su exposición más reciente y **aislarse inmediatamente si se presentan síntomas**. Las estrategias de mitigación que deberían practicarse incluyen el uso correcto y constante de mascarillas, el distanciamiento social, la higiene de manos y manejo de la tos, la limpieza y desinfección ambiental, evitar multitudes y asegurar una ventilación interior adecuada.

** Los entornos congregados incluyen centros de cuidados a largo plazo, cárceles, prisiones, refugios, etc. Los dormitorios no suelen considerarse como un entorno congregado.*

Nota: Una persona que se ha recuperado clínicamente de COVID-19 y luego es identificada como contacto de un nuevo caso dentro de los 3 meses posteriores al inicio de los síntomas o la primera prueba positiva de su enfermedad más reciente, no necesita ponerse en cuarentena como se describe en este documento. Sin embargo, si una persona es identificada como contacto de un nuevo caso 3 meses o más después del inicio de los síntomas o de la primera prueba positiva, debe seguir las recomendaciones de cuarentena para los contactos.

Consideraciones durante la cuarentena

- Si es posible, manténgase alejado de otras personas que vivan en su hogar, especialmente aquellas que tienen un alto riesgo de enfermarse gravemente por COVID-19:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/index.html>
- Cuando sea contactado por salud pública, inscribese en la vigilancia activa. A través de la vigilancia activa, informará su temperatura y cualquier síntoma al Departamento de Salud Pública de Georgia todos los días, ya sea respondiendo a un mensaje de texto o llamando al 1-888-357-0169 si no puede enviar un mensaje de texto.
- Si salud pública no se ha puesto en contacto con usted, pero cree que ha estado expuesto a COVID-19, llame al 1-888-357-0169.
- Si es un profesional sanitario, trabajador de servicios médicos de emergencia, socorrista u otro trabajador de infraestructura crítica, puede continuar trabajando, en consulta con el programa de salud ocupacional de su lugar de trabajo y si es necesario para garantizar la dotación de personal adecuada, si no tiene síntomas, use una mascarilla mientras esté de servicio y permanezca en casa todo el resto del tiempo. Consulte más información en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/critical-infrastructure-sectors.html>

Si se enferma, acepta seguir las pautas al final de este documento para las personas expuestas a COVID-19 que se enferman.

Prueba de COVID-19

Debería hacerse una prueba de COVID-19 al menos una vez durante su cuarentena. La prueba debe ser una prueba de diagnóstico (PCR o antígeno). Se prefiere que la muestra no se recolecte más de 48 horas antes de la finalización planificada de su período de cuarentena, pero no debe recolectarse antes del día 5 de su cuarentena. Como recordatorio, el período más temprano que puede dejar la cuarentena es después de que hayan pasado 7 días completos desde su exposición más reciente. Debería obtener una prueba antes en su cuarentena si experimenta cualquiera de los siguientes síntomas:

- Fiebre (temperatura medida por encima de los 100,4 grados Fahrenheit o se siente febril)
- Escalofríos
- Tos
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Cansancio
- Dolores musculares o del cuerpo

- Dolor de cabeza
- Pérdida reciente del gusto u olfato
- Dolor de garganta
- Congestión o secreción nasal
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

Llame a su departamento de salud local para programar las pruebas. Puede encontrar la información de contacto de su departamento de salud aquí: <https://dph.georgia.gov/covidtesting>. Si desarrolla síntomas de COVID-19 en cualquier momento durante su período de cuarentena, siga también la guía a continuación “¿Qué debería hacer si soy un contacto cercano de alguien con COVID-19 y me enfermo?”

Si se hace una prueba de COVID-19 durante su cuarentena, y no ha recibido los resultados para el día 14 de su cuarentena, se recomienda que no regrese al trabajo o la escuela hasta que esos resultados estén disponibles. Si sus resultados aún están pendientes después de completar una cuarentena de 14 días y decide regresar a la escuela o al trabajo, le recomendamos que tenga especial cuidado con las medidas de prevención para evitar la exposición a otras personas en caso de que el resultado de su prueba sea positivo.

Si recibe una prueba de COVID-19 positiva independientemente del estado de sus síntomas, debe seguir las pautas 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 infectarse. El contacto cercano incluye:

- vivir en el mismo hogar que una persona enferma con COVID-19 y no puede mantener una distancia de 6 pies en todo momento;
- cuidar a una persona enferma con COVID-19;
- estar a menos de 6 pies de una persona enferma con COVID-19 por un total acumulativo de 15 minutos o más durante un período de 24 horas*;
- estar en contacto directo con las secreciones de una persona enferma con COVID-19 (por ejemplo, tos, besos, compartir utensilios, etc.) por cualquier período de tiempo.

*Las recomendaciones pueden variar según la duración de la exposición, pero se puede utilizar un total acumulativo de 15 minutos de exposición cercana como definición operativa. Actualmente no hay suficientes datos disponibles para conocer la duración exacta o el tiempo necesario para producir una infección. Es probable que un tiempo de exposición más prolongado aumente el riesgo de exposición; sin embargo, el tipo de interacción (p. ej., ¿tosió la persona infectada directamente en la cara de otra persona o hizo la persona infectada ejercicio de alto esfuerzo, o cantó o gritó con otros?) y otros factores ambientales (p. ej., aglomeraciones, idoneidad de la ventilación, si la exposición fue en espacios interiores o exteriores) siguen siendo importantes para determinar la exposición. Las personas que no pueden mantener la distancia social de los demás durante el día (p. ej., las personas tienen múltiples exposiciones a un caso y no pueden calcular el tiempo total de exposición o la exposición es igual o superior a 15 minutos en total) se considerarán como un contacto cercano. Además, debido a que el público en general no ha recibido capacitación sobre la selección y el uso adecuados de mascarillas, tales como una

N95 o una mascarilla de tela, la determinación de contacto cercano generalmente debe hacerse independientemente de si el contacto estaba usando una mascarilla. Si hay preguntas, Salud Pública realizará una evaluación de riesgos para determinar quién se considera un contacto cercano si la duración o el tipo de contacto está en duda.

¿Qué debería hacer si soy un contacto cercano de alguien con COVID-19 y me enfermo?

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

- Llame al 911 de inmediato si cree que está experimentando una emergencia médica. Debe informar al 911 que puede estar enfermo con COVID-19 y usar una mascarilla.
- Si no es una emergencia, pero está enfermo y necesita atención médica, comuníquese con su médico de atención primaria, una clínica de atención de urgencia o su centro de salud local calificado a nivel federal.
- Si está levemente enfermo y no necesita atención médica, puede programar una prueba llamando a su 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 tiene el propósito ni pretende sustituir el consejo, el diagnóstico o el tratamiento médico profesional.

Orientación para el regreso al trabajo, escuela o guardería después de una exposición o enfermedad

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

Orientación 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)