

COVID-19: AISLAMIENTO Y CUARENTENA

El aislamiento y la cuarentena pueden detener al COVID-19 en su avance. Cuando estamos enfermos o hemos estado cerca de alguien con COVID-19, podemos tomar medidas para detener la propagación.

AISLAMIENTO

¿Quién debería aislarse?

Cualquier persona que tenga un resultado positivo o tenga síntomas de COVID-19 debe mantenerse alejado de los demás, tanto como sea posible. Esto significa salir sólo para buscar atención médica. Si es posible, deben permanecer en su propia habitación y usar un baño separado de todas las personas con las que viven.

¿Por cuánto tiempo se aísla a alguien?

- **Con los síntomas, el aislamiento dura hasta que se cumplan todas las pautas siguientes:**
 - Han pasado 10 días desde que aparecieron los primeros síntomas y
 - Han pasado 24 horas desde que desapareció la fiebre (sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre) y
 - Los síntomas han mejorado.
- **Nota:** Las 24 horas sin fiebre pueden ocurrir dentro de los 10 días de aislamiento o después.
- **Si nunca presenta síntomas,** el aislamiento dura 10 días a partir de la fecha de la primera prueba positiva. Si se presentan síntomas, siga las pautas anteriores.

CUARENTENA

¿Quién se pone en cuarentena y por cuánto tiempo?

Cualquier persona que haya estado expuesta a un caso confirmado de COVID-19 debería quedarse en casa y no tener contacto con otras personas durante 14 días desde la última exposición. La cuarentena se puede reducir a 10 días, toda vez que las personas continúen el monitoreo de los síntomas durante los 14 días completos. La cuarentena incluso se puede reducir a 7 días si la persona recibe un resultado negativo en una prueba de detección (PCR o de antígeno) que se haya realizado en el día 6 o 7 de la cuarentena. Mientras estén en cuarentena, no deberían ir al trabajo ni a la escuela, reunirse a socializar con otras personas o hacer trámites.

¿Qué se considera como una posible exposición?

La exposición proviene de estar en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19 e incluye cualquiera de los siguientes:

- Tener contacto físico directo (como un apretón de manos, un abrazo o un beso)
- Estar dentro de los 6 pies durante al menos 15 minutos dentro de un período de 24 horas
- Entrar en contacto con las secreciones respiratorias de la persona infectada (lo que incluye toser o estornudar, tocar un pañuelo de papel usado, compartir artículos personales)
- Pasar la noche en casa de la persona



Prueba positiva de COVID-19

y/o

Síntomas de COVID-19

Aislese

Exposición a COVID-19

Póngase en cuarentena



14
DÍAS

*Realizar una cuarentena durante 14 días

sigue siendo la opción más segura, ya que pueden pasar hasta 14 días desde la exposición antes de que se desarrolle una infección. Existe una guía adicional para reducir aún más **la cuarentena**. Siga la guía de cuarentena a menos que su prueba de detección resulte positiva (en ese caso debería iniciar un aislamiento).



Exposición

La exposición proviene de estar en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19.



CUARENTENA

¿Qué pasaría si lleváramos cubiertas faciales o equipo de protección personal (EPP)?

No importa, debe realizar la cuarentena y mantener el monitoreo de los síntomas. Las cubiertas de tela para la cara ayudan a detener la propagación del COVID-19, pero no son una solución perfecta y no reemplazan el distanciamiento físico. Solo el EPP de uso médico, adaptado y usado por personas capacitadas en su uso en un entorno de cuidado de la salud, reduce el riesgo lo suficiente como para hacer innecesaria la cuarentena. Todas las demás personas deben ponerse en cuarentena, independientemente del uso de cubiertas de tela para la cara o EPP.

¿Por qué hay que ponerse en cuarentena?

El propósito de quedarse en casa y no estar cerca de otras personas (por ejemplo, no ir al trabajo, no reunirse con personas socialmente, no hacer mandados, etc.) es detener la propagación en caso de que la persona que estuvo expuesta al COVID-19 se infecte.

Si la prueba de COVID-19 es negativa, ¿puedo terminar mi cuarentena antes de los 14 días?

Sí. Si recibe un resultado negativo en una prueba de detección (PCR o de antígeno) que se haya realizado en el día 6 o 7 de su cuarentena, esta se puede reducir a 7 días, siempre que mantenga el monitoreo de los síntomas durante los 14 días completos. Obtenga orientación adicional en nuestra [página web de contactos cercanos](#).

Si tuve COVID-19, me recuperé y vuelvo a exponerme, ¿tengo que ponerme en cuarentena nuevamente?

- Si la nueva exposición al COVID-19 ocurre **dentro de los 90 días** de haberse enfermado por primera vez o haber tenido una prueba positiva y:
 - **No** tiene síntomas, no tiene que ponerse en cuarentena y no se recomienda volver a hacerse la prueba.
 - **Tiene** síntomas, aíslese hasta que esté bien durante al menos 24 horas. Comuníquese con su proveedor de atención médica para que lo evalúen. Si se determina que tiene otra enfermedad, aíslese de acuerdo con las recomendaciones para esa enfermedad. Si su proveedor de atención médica no puede determinar si se trata de otra enfermedad, siga sus instrucciones para una evaluación adicional.
- **Nota:** Si vive o trabaja en un entorno de alto riesgo y/o congregado, siga la política y las reglas de su instalación sobre cuarentena.
- Si la nueva exposición al COVID-19 sucede después de los 90 días de haberse enfermado o haber tenido una prueba positiva, hágase la prueba nuevamente y siga las instrucciones anteriores para el aislamiento (si es positivo) y para la cuarentena (si es negativo).

En caso de que viva con alguien que se tiene que aislar o poner en cuarentena

- Si vive con alguien que tiene síntomas o que ha recibido un resultado positivo en una prueba de detección de COVID-19, manténgase en cuarentena mientras esa persona se mantiene aislada. Si no puede evitar seguir en contacto cercano con esa persona, su período de cuarentena comienza el día en que esa persona termina su aislamiento. Si vive con alguien que estuvo expuesto, no es necesario que realice una cuarentena a menos que esa persona se enferme o reciba un resultado positivo en una prueba de COVID-19.
- Si vive con alguien que estuvo expuesto, no es necesario que se ponga en cuarentena a menos que esta persona se enferme o dé positivo para COVID-19.

Ayuda financiera

Muchas personas han perdido empleos, horas de trabajo e ingresos durante este difícil momento. La necesidad de aislarse o ponerse en cuarentena puede aumentar la presión financiera y el estrés. El DHS tiene una lista de recursos que pueden ayudarlo. Vaya a: www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/help.htm.



Las cubiertas faciales ayudan a detener la propagación de COVID-19, pero no son una solución perfecta y no reemplazan el distanciamiento físico.



- ✓ Quedarse en casa
- ✓ No ir al trabajo
- ✓ No reunirse con personas para socializar
- ✓ No hacer mandados

Todo esto **detiene la propagación** en caso de que la persona que estuvo expuesta al COVID-19 se infecte.

Volver a exponerse dentro de los 90 días

Sin síntomas: no es necesario ponerse en cuarentena ni volver a hacerse la prueba.

Con síntomas: aíslese y comuníquese con su proveedor de atención médica.

Volver a exponerse después de 90 días

Póngase en cuarentena y vuelva a realizar la prueba.



WISCONSIN DEPARTMENT
of HEALTH SERVICES

P-02836S (12/2020)