

Guía de Cuarentena para el Hogar y para Personas que Estuvieron en Contacto Cercano de Alguien con COVID-19

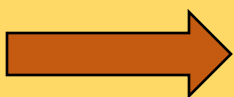
Revisado — 11 de mayo, 2021

La **cuarentena** es para las personas que estuvieron expuestos a alguien con COVID-19 pero aún no han desarrollado ningún síntoma de COVID-19*. Esto previene el contagio de COVID-19 al pedirles a las personas que *podrían* estar infectadas aislarse de otros hasta que se aseguren que no tienen COVID-19.

Si usted **estuvo a menos de 2 metros (6 pies) de distancia** de una persona que tiene COVID-19 por **un total acumulado de 15 minutos o más durante un periodo de 24 horas o tuvo contacto físico** con una persona que tiene COVID-19, independientemente de si se utilizaron mascarillas, es posible que deba estar en **cuarentena en el hogar por 10 días**.

“**Quedarse en cuarentena**” significa que usted debe:

- **Apartarse de la persona (o personas) con COVID-19** en su hogar.
- **Si es posible, hacerse la prueba de COVID-19** con una prueba de PCR o antígeno (prueba de hisopo nasal o saliva) en un centro de salud u otro sitio de pruebas. Llame al 2-1-1 para encontrar un sitio de prueba.
 - Una prueba negativa **le pudiera** permitir terminar la cuarentena después de 7 días completos si no tuvo ningún síntoma. (Vea la **Guía de Cuarentena en Casa** al reverso de esta página.)
- **Quedarse en el hogar por 10 días** después de su último contacto con la persona con COVID-19, excepto para obtener cuidado médico esencial, recetas médicas, y alimento. Esto incluye:
 - **No usar transporte público, compartido o taxis**
 - **No ir al trabajo, a la escuela, o áreas públicas**
 - **Si usted trabaja en un servicio esencial† y no tiene ningún síntoma*** compatible con COVID-19 y debe ir a trabajar durante **la cuarentena** de 10 días, **usted debe usar una mascarilla** cuando se encuentre dentro de dos metros o 6 pies de distancia de otras personas y monitorear sus propios síntomas.
- **Lavarse las manos** y evitar tocarse los ojos, nariz, o boca Y cubrirse la tos y estornudos
- **Evitar compartir artículos del hogar** como platos, vasos, utensilios, y ropa de cama.
- **Limpiar a diario** las superficies usadas frecuentemente (mesas, manijas, enchufes de luz, mostradores, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, etc.)
- **Llamar con anticipación** antes de acudir a cualquier cita médica, y decirle a su proveedor de atención médica sobre su contacto cercano con una persona con COVID-19.
- **Monitorear su temperatura y síntomas** por **14 días** después de su último contacto con una persona con COVID-19, independientemente de cuando termine su periodo de cuarentena.



Siga la Grafica de Cuarentena en el Hogar en el reverso de esta hoja para determinar si debe estar bajo cuarentena en su hogar.

Si usted desarrolla **cualquier síntoma compatible con COVID-19*** durante **la cuarentena**, usted debe:

- **Hacerse la prueba de COVID-19** con una prueba de PCR o antígeno (prueba de hisopo nasal o saliva) en un centro de salud u otro sitio de pruebas. Llame al 2-1-1 para encontrar un sitio de pruebas.
- **Siga la Guía de Aislamiento en el Hogar** en: maricopa.gov/COVIDisolation

*Los síntomas consistentes con COVID-19 pueden ser de leves a severos e incluyen:

- Tos
- Dolores musculares o corporales
- Nausea o vomito, diarrea
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta, congestión o flujo nasal
- Fiebre o escalofríos
- Fatiga (no como síntoma único en el entorno escolar)
- Perdida reciente del gusto u olfato

Revise [CDC](https://www.cdc.gov) para los síntomas más recientes.

†Los servicios esenciales están definidos en la Orden Ejecutiva del Gobernador Ducey: https://azgovernor.gov/sites/default/files/eo_2021.pdf

Guía de Cuarentena en el Hogar para el COVID-19

Revisado – 11 de mayo, 2021 – A medida que se multiplicaron las recomendaciones, el tamaño del texto se hizo más pequeño. Considere imprimir en papel más grande o agrandar la página en su computadora.

INICIE AQUÍ

¿Ha experimentado algún síntoma compatible con COVID-19*?

*Síntomas de COVID-19 pueden variar de leve a grave, pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición y pueden incluir:

Tos	Falta de aire o dificultad para respirar	Pérdida reciente del gusto u olfato
Fiebre o escalofríos	Dolor muscular o corporal	Dolor de cabeza
Náusea o vómito, o diarrea	Dolor de garganta	Congestión o flujo nasal
Fatiga (no como síntoma único en el entorno escolar)		

HÁGALO EN LÍNEA:
Maricopa.gov/
COVIDisolationTool

SI, tengo/tuve síntomas

Puede estar sujeto a AISLAMIENTO. Consulte la guía de AISLAMIENTO para más detalles en:
[Maricopa.Gov/COVIDisolation](https://www.maricopa.gov/COVIDisolation)

NO, no he tenido síntomas

¿Es usted un contacto cercano** de alguien con COVID-19?

**Contactos Cercanos son aquellos que han estado a menos de dos metros de una persona con COVID-19 mientras están en periodo de infección por un total acumulado de 15 minutos o más durante un periodo de 24 horas o quienes tuvieron contacto físico con una persona que tiene COVID-19, sin importar si usaba mascarilla o no.

NO, no es un contacto cercano

¿Se hizo una prueba de PCR o Antígeno¹ para detectar COVID-19 y conoce su resultado?

¹Las pruebas PCR o de antígeno para el COVID-19 generalmente requieren un hisopo nasal o de garganta o una muestra de saliva. Si usted se hizo una prueba de sangre, esta no fue una prueba de PCR o de antígeno. Debe seguir las instrucciones para "NO o NO SE HIZO PRUEBA" abajo.

- SÍ, soy un contacto cercano. -

¿Se hizo una prueba de PCR o Antígeno¹ para detectar COVID-19 y conoce su resultado?

SÍ, resultado NEGATIVO
Usted **no** necesita hacer cuarentena.

Por lo general, no se recomiendan las pruebas para personas sin síntomas que no hayan estado expuestas a alguien con COVID-19, pero las pruebas están disponibles para todos.

SÍ, ESPERANDO MIS RESULTADOS o NO, NO ME HE HECHO LA PRUEBA

Si usted está esperando los resultados de las prueba o no se ha hecho la prueba, empiece siguiendo la guía de NEGATIVO, y reevalúe cuando se haga la prueba y/o reciba los resultados

SÍ, resultado POSITIVO
Puede estar sujeto a AISLAMIENTO. Consulte la guía de AISLAMIENTO para más detalles en:
[Maricopa.Gov/COVIDisolation](https://www.maricopa.gov/COVIDisolation)

SÍ, resultado NEGATIVO
¿Ha sido vacunado por completo³ contra el COVID-19, y/o tuvo COVID-19⁴ en los últimos 90 días?

Si usted está esperando los resultados de las prueba o no se ha hecho la prueba, empiece siguiendo la guía de NEGATIVO, y reevalúe cuando se haga la prueba y/o reciba los resultados

SÍ, ESPERANDO MIS RESULTADOS o NO, NO ME HE HECHO LA PRUEBA

Si usted está esperando los resultados de las prueba o no se ha hecho la prueba, empiece siguiendo la guía de NEGATIVO, y reevalúe cuando se haga la prueba y/o reciba los resultados

SÍ, resultado POSITIVO
Puede estar sujeto a AISLAMIENTO. Consulte la guía de AISLAMIENTO para más detalles en:
[Maricopa.Gov/COVIDisolation](https://www.maricopa.gov/COVIDisolation)

NO, no ha sido completamente vacunado y no ha tenido COVID-19
Debe estar en cuarentena por 10 días completos desde su última exposición a alguien con COVID-19.
Monitoree los síntomas y use una mascarilla durante 14 días después de su última exposición.

³Ud. está completamente vacunado contra el COVID-19 si recibió su segunda dosis de una serie de vacunas de 2 dosis (o la primera/única dosis de una serie de vacunas de 1 dosis) hace al menos 14 días.

SÍ – completamente vacunado y/o previamente con COVID-19
Usted **no** necesita hacer cuarentena. Monitoree los síntomas y use una mascarilla durante 14 días después de su última exposición.

⁴¿Infección previa por COVID-19? Si usted dio positivo a la prueba de COVID-19 mediante PCR o prueba de antígeno, se recuperó, y completó su periodo de aislamiento en los últimos 90 días, no necesita ponerse en cuarentena si es un contacto cercano de alguien con COVID-19, y no es necesario aislarse si vuelve a dar positivo a la prueba de COVID.

EXCEPCIÓN ESPECIAL:

LIBERACION ANTICIPADA – La cuarentena puede terminar después de 7 días completos después de su última exposición si usted:

- 1) Se hizo la prueba del COVID-19 mediante PCR o prueba de antígeno recolectada al menos 5 días completos después de su última exposición, y...
- 2) Recibió el resultado de la prueba y es negativa, y...
- 3) Ha estado libre de síntomas desde su exposición.

Debe cumplir los 3 criterios anteriores para finalizar la cuarentena. Monitoree los síntomas y use una mascarilla durante 14 días después de su última exposición.

EXCEPCIÓN ESPECIAL:

Incluso si están completamente vacunados, **pacientes hospitalizados/residentes en entornos médicos** (es decir, hospitales, hospicio, centros de cuidados a largo plazo, centros de vida asistida, hogares grupales [DDD, DCS], rehabilitación para pacientes hospitalizados, etc.) **deben hacer cuarentena por 14 días** después de su última exposición a una persona con COVID-19.

EXCEPCIÓN ESPECIAL:

Las autoridades de salud pública pueden determinar que las personas que han sido vacunadas y/o dan negativo a la prueba de COVID-19 deben hacer cuarentena por 10-14 días si son parte de un brote por una cepa variante del virus que causa COVID-19.

