

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

(Revisado 24 de febrero, 2020)

**La cuarentena** es para las personas que estuvieron expuestas a alguien con COVID-19 pero aún no han desarrollado ningún síntoma de COVID-19<sup>†</sup>. Esto previene el contagio de COVID-19 al pedirles a las personas que *podieran* 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 período de 24 horas o tuvo contacto físico con una persona que tiene COVID-19, sin importar si usaba mascarilla o no, debe quedarse 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<sup>†</sup>** 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.

Si usted desarrolla **cualquier síntoma compatible con COVID-19<sup>†</sup>** 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.
- **Si ha tenido algún síntoma**, una prueba negativa **NO significa** que puede salir de la cuarentena antes de tiempo
- **Siga** la porción para personas sintomáticas en **La Guía de Cuarentena** (en la parte de atrás de esta página).

Si no ha tenido **ningún síntoma compatible con COVID-19<sup>†</sup>** y **ha sido completamente vacunado contra el COVID-19 o dio negativo para la prueba de COVID-19 en los últimos 90 días**, no necesita ponerse en cuarentena. Monitoree sus síntomas y utilice una mascarilla por 14 días después de su última exposición. Vea el diagrama de la **Guía de Cuarentena en el Hogar** (detrás de esta página) para ver otras excepciones.

\*Los servicios esenciales están definidos en la Orden Ejecutiva del Gobernador Ducey: [https://azgovernor.gov/sites/default/files/eo\\_2021.pdf](https://azgovernor.gov/sites/default/files/eo_2021.pdf)

<sup>†</sup>Los síntomas consistentes con COVID-19 pueden ser de leves a severos e incluyen:

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

Revise [CDC](#) para los síntomas más recientes.

# Guía de Cuarentena Para Personas Quienes Estuvieron Expuestas a Alguien con COVID-19

Revisado 16 de febrero, 2021

\***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.

\*\***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

**Inicie aquí**  
¿Ha experimentado algún síntoma compatible con COVID-19\*\* desde su última exposición?

‡ **¿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.

**NO síntomas**  
¿Se hizo una prueba de PCR o de antígeno<sup>§</sup> para el COVID-19 y sabe los resultados?

‡ **Las 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, tengo/tuve síntomas**  
Independientemente del resultado de cualquier prueba o de su estado de vacunación, **debe aislarse** hasta que hayan sido **al menos**:  
**10 días completos** desde que sus síntomas aparecieron por primera vez y **24 horas** desde su última fiebre **sin** el uso de medicamentos para reducir la fiebre, y sus otros síntomas hayan mejorado. Un resultado negativo de la prueba **no** hace que su aislamiento termine antes.  
Las personas que padecen una enfermedad grave de COVID o quienes tienen ciertas condiciones que afectan su sistema inmune deben aislarse por más tiempo.  
Vea la guía de AISLAMIENTO en: [Maricopa.Gov/COVIDisolation](http://Maricopa.Gov/COVIDisolation)

**NO o NO SE HIZO PRUEBA**  
Si usted esta 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 NEGATIVO**  
¿Ha sido vacunado por completo\* contra el COVID-19, y/o tuvo COVID-19<sup>‡</sup> en los últimos 90 días?

\* **Ud. esté 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 y no más de 90 días.

**SÍ – resultado POSITIVO**  
Independientemente de su estado de vacunación, usted **debe aislarse** hasta que hayan sido **al menos 10 días completos** desde que se hizo la prueba.  
Si usted desarrolla algún síntoma de COVID-19 durante su aislamiento, siga la guía para personas con síntomas (al lado izquierdo de esta tabla).  
Las personas que padecen una enfermedad grave de COVID o quienes tienen ciertas condiciones que afectan su sistema inmune deben aislarse por más tiempo. Vea la guía de AISLAMIENTO en: [Maricopa.Gov/COVIDisolation](http://Maricopa.Gov/COVIDisolation)

**SÍ – 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.

**NO – no ha sido vacunado, 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.



**EXCEPCIÓN**  
Incluso si están completamente vacunados, pacientes hospitalizados/residentes en entornos médicos (es decir, hospitales, hospicio, centros de enfermería especializada) y los reclusos en la cárcel/prisión deben hacer **cuarentena por 14 días** después de su última exposición a una persona con COVID-19.

**EXCEPCIÓN**  
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.

**EXCEPCIÓN**  
Contactos cercanos que viven en un entorno congregado (por ejemplo, vida asistida, LTCF, hogar grupal, etc.) deben hacer **cuarentena por 14 días** desde su última exposición.  
La cuarentena habitual de 10 días y la excepción de liberación anticipada no aplican.

**EXCEPCIÓN**  
**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,  
2) Recibió el resultado de la prueba y es **negativa**,  
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.

