

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

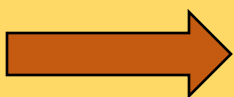
Revisado — 30 de agosto, 2021

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 *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**, independientemente de si se utilizaron mascarillas, es posible que deba estar en **cuarentena en el hogar por 10 días**.

**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<sup>†</sup> 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.



**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](https://maricopa.gov/COVIDisolation)

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

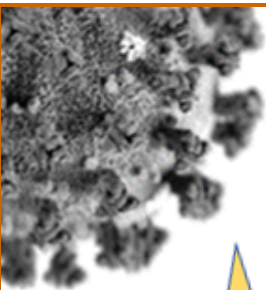
- Tos
- Dolores musculares o corporales
- Nausea o vomito, diarrea
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta, congestión o flujo nasal
- Fiebre o escalofríos
- Fatiga (no como síntoma único en el entorno escolar)
- Perdida reciente del gusto u olfato

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

<sup>†</sup>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)

# Guía de Cuarentena en el Hogar para el COVID-19

Revisado – 30 de agosto, 2021 – 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  
Fiebre o escalofríos  
Náusea o vómito, o diarrea  
Fatiga (no como síntoma único en el entorno escolar)  
Falta de aire o dificultad para respirar  
Dolor muscular o corporal  
Dolor de garganta  
Pérdida reciente del gusto u olfato  
Dolor de cabeza  
Congestión o flujo nasal

**SI, tengo/tuve síntomas**  
Puede estar sujeto a AISLAMIENTO. Consulte la guía de AISLAMIENTO para más detalles en:  
[Maricopa.Gov/COVIDisolation](https://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, sin importar si usaba mascarilla o no.  
[Excepción: en el entorno escolar de kinder a 12º grado, un estudiante que estuvo a menos de uno a dos metros de un estudiante infectado no se considera un contacto cercano si ambos estudiantes participaron en el uso constante y correcto de mascarillas bien ajustadas en todo momento. Esta excepción no se aplica a maestros, personal u otros adultos en el salón de clases.]

**NO, no es un contacto cercano**  
¿Se hizo una prueba de PCR o Antígeno<sup>1</sup> para detectar COVID-19 y conoce su resultado?

<sup>1</sup>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, soy un contacto cercano. -**  
¿Se hizo una prueba de PCR o Antígeno<sup>1</sup> 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://Maricopa.Gov/COVIDisolation)

**SÍ, resultado NEGATIVO**  
¿Ha sido vacunado por completo<sup>3</sup> contra el COVID-19, y/o tuvo COVID-19<sup>4</sup> en los últimos 90 días?

**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://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.

<sup>3</sup>Ud. 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.

<sup>4</sup>¿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.

