



LO QUE DEBES HACER SI DAS POSITIVO AL COVID-19

(guía de aislamiento AKA)

1. Comenzar el aislamiento inmediatamente.

- Permanecer en casa excepto si necesita recibir atención médica.
- Mantenerse alejado de todos los miembros de su hogar (permanecer en una habitación separada, de ser posible utilizar un baño separado, etc.).
- Hable con su proveedor de atención primaria o un proveedor de atención de urgencia de inmediato para ver si califica para tratamiento. Esto es especialmente importante para aquellos que son de alto riesgo.
- Contarle a su empleador que tiene COVID-19.



Consulte la página 3 para ver cómo contar los días después de dar positivo

2. Piense en las personas que estuvieron con usted 48 horas antes de desarrollar síntomas o dar positivo (lo primero que haya ocurrido).

- Dígalos que usted dio positivo a una prueba de detección del COVID-19 para que ellos puedan seguir la guía de aislamiento/cuarentena correspondiente. Esto es especialmente importante para los contactos personales/del hogar* y para las personas con compromiso inmunológico o de alto riesgo.

*Los contactos personales/del hogar incluyen a quienes viven con usted, se quedan a dormir, comparten el automóvil o tienen exposición directa a sus secreciones respiratorias (por ejemplo, besar, compartir bebidas, cambiar pañales, etc.).

3. ¿En el día 5, no tiene síntomas o sus síntomas están mejorando?

"Los síntomas van mejorando"

Significa que sus síntomas han mejorado notablemente.

Algunos síntomas (como fatiga y pérdida del olfato) pueden durar más tiempo. Si tiene preguntas, llame a su proveedor médico.

- En caso afirmativo, puede terminar con su aislamiento el día 6**. Use una mascarilla que le ajuste de forma correcta cuando este alrededor de otras personas (incluidos los miembros del hogar) hasta el día 10. Si no puede usar una mascarilla, continúe el aislamiento/cuarentena durante los 10 días completos.
- En caso negativo, no debe terminar su aislamiento. Continúe en aislamiento hasta que los síntomas desaparezcan o hayan pasado 10 días desde que dio positivo a una prueba de detección de COVID-19 o presentó los primeros síntomas**.

**Ninguna persona debe terminar el aislamiento hasta que la fiebre haya desaparecido durante las últimas 24 horas sin el uso de medicamentos antifebriles. Si los síntomas no se resuelven o empeoran, busque atención médica.

NOTA: Si presenta síntomas después de dar positivo en su prueba de detección de COVID-19, su período de aislamiento comienza nuevamente. El día 0 es su primer día de aislamiento.

Cuando decimos usar una mascarilla, nos referimos a una quirúrgica, KN95 o N95 (¡no a una de tela!)

Recomendaciones adicionales del Departamento de Salud del Condado de Washtenaw:

Tomar estas medidas adicionales puede reducir aún más el riesgo de transmitir el COVID-19 a otras personas.

- **Realice una prueba rápida de antígenos el día 5 de aislamiento.**
 - Si es negativa, termine el aislamiento el día 6 y utilice una mascarilla cuando esté con otras personas hasta el día 10.
 - Si es positivo, continúe el aislamiento hasta el día 10.
- **Si termina el aislamiento el día 6, sea más cauteloso hasta el día 10. Limite estar cerca de otras personas tanto como pueda.**
- **Si a menudo se encuentra cerca de poblaciones vulnerables (por ejemplo, personas inmunodeprimidas o de edad avanzada):**
 - Considere continuar el aislamiento por más tiempo (10 días completos).
 - Si decide interrumpir el aislamiento antes de los 10 días, realice una prueba rápida de antígenos. Si es positivo, considere continuar el aislamiento durante los 10 días completos.

Si necesita una carta de aislamiento o de cuarentena para su empleador, envíe un correo electrónico a health@washtenaw.org o llame al 734-544-6700 y deje un mensaje.

* Estas son pautas para la población en general. Ciertos entornos como escuelas, centros de atención médica y lugares de reunión pueden tener orientación adicional.



Última actualización 16 de marzo del 2022. Información sujeta a cambios.

Obtenga más información sobre qué hacer si está enfermo o expuesto en

www.washtenaw.org/COVID19whattodo



LO QUE DEBES HACER SI HAS ESTADO EXPUESTO A ALGUIEN CON COVID-19

(Guía de cuarentena AKA/guía para contactos cercanos)

Si la persona a la que estuvo expuesto es un contacto personal o del hogar:

Los contactos personales/del hogar incluyen a quienes viven con usted, se quedan a dormir, comparten el automóvil o tienen exposición directa a sus secreciones respiratorias (por ejemplo, besar, compartir bebidas, cambiar pañales, etc.).

- Vigile los síntomas durante 10 días.
- Realice si es posible, una prueba de detección del COVID-19 al menos una vez entre los 3-7 días después de la exposición (si se desarrollan síntomas, hágase una prueba de detección del COVID-19).
- Use una mascarilla que le ajuste de forma correcta durante 10 días a partir de la fecha de la última exposición para proteger a los demás. Si no puede o no desea usar una mascarilla, realice cuarentena en casa durante 10 días.
- Evite actividades sin mascarilla o actividades con mayor riesgo de exposición de personas vulnerables durante 10 días desde la fecha de la última exposición. *

Si la persona a la que estuvo expuesto no es un contacto personal o del hogar: (Por ejemplo., usted estuvo expuesto en un entorno comunitario, social o laboral)

- Vigile los síntomas durante 10 días.
- Si desarrolla síntomas, realice una prueba de detección del COVID-19.
- Considere usar una mascarilla que le ajuste de forma correcta durante 10 días a partir de la fecha de la última exposición para proteger a los demás. Use una mascarilla en entornos con mayor riesgo de exposición de personas vulnerables.
- Evitar actividades sin mascarillas o actividades con mayor riesgo de exposición de personas vulnerables durante 10 días desde la fecha de la última exposición. *



Consulte las páginas 3-4 para ver cómo contar los días después de haber estado expuesto

*Las actividades con mayor riesgo de exposición de personas vulnerables pueden incluir actividades en las que no se puede usar mascarillas, interacciones con individuos que tienen un compromiso inmunológico u otros individuos de alto riesgo, y actividades sociales/recreativas en entornos congregados.

Cualquier persona que desarrolle síntomas debe evitar a los demás y debe hacerse una prueba de detección del COVID-19 (PCR o de antígeno rápido).

Si es positivo, siga la guía de aislamiento. Si es negativo, quédese en casa hasta que desaparezcan los síntomas. Si los síntomas empeoran o cambian, consulte con su proveedor de atención médica y considere hacerse otra prueba de COVID-19.



Quando decimos usar una mascarilla, nos referimos a una quirúrgica, KN95 o N95 (¡no a una de tela!)

Recomendaciones adicionales del Departamento de Salud del Condado de Washtenaw:

Tomar estas medidas adicionales puede reducir aún más el riesgo de transmitir el COVID-19 a otras personas.

- Si a menudo se encuentra cerca de poblaciones vulnerables (por ejemplo, personas con sistemas inmunológicos moderados a severamente comprometidos o de edad avanzada):
 - Considere quedarse en casa y realizar la cuarentena/aislamiento durante 10 días completos después de la exposición

Si necesita una carta de aislamiento o de cuarentena para su empleador, envíe un correo electrónico a health@washtenaw.org o llame al 734-544-6700 y deje un mensaje.

* Estas son pautas para la población en general. Ciertos entornos como escuelas, centros de atención médica y lugares de reunión pueden tener orientación adicional.



Cómo contar los días después de dar positivo o haber estado expuesto al COVID-19

Si da positivo

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
Si obtiene un resultado positivo en la prueba o comienza a presentar síntomas de COVID-19. Inicie el aislamiento. Día 0	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Si no tiene síntomas o si los síntomas han mejorado, este podría ser el último día de aislamiento. + Día 5	Si no tiene síntomas o si los síntomas han mejorado, finalice el aislamiento.* Día 6
Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	*Continúe usando una mascarilla (quirúrgica, KN95 o N95) que se ajuste de forma correcta cuando esté con otras personas hasta el día 11. + Realice una prueba rápida de antígenos este día para determinar los próximos pasos	

Recomendación de WCHD: si a menudo usted se encuentra cerca de poblaciones vulnerables (por ejemplo, personas inmunodeprimidas o de edad avanzada), considere continuar el aislamiento durante 10 días completos. Al hacer esto, el día 11 sería el día en que finalice el aislamiento.

Si usted es un trabajador de la salud, consulte los lineamientos de los CDC "Gestión del personal de atención médica" para obtener detalles sobre los trabajadores de la salud.

Si la persona a la que estuvo expuesto es un contacto personal o del hogar:

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
Has estado expuesto. Comience a usar una mascarilla (quirúrgica, KN95 o N95) que se ajuste de forma correcta cuando esté con otras personas. Día 0	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Hacerse una prueba de detección del COVID-19, si es posible, entre 3-7 días después de la exposición. Día 5	Día 6
Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Puede dejar de usar una mascarilla (quirúrgica, KN95 o N95) cuando esté con otras personas.	

Recomendación de WCHD: Si a menudo se encuentra cerca de poblaciones vulnerables (por ejemplo, personas con sistemas inmunológicos moderados a severamente comprometidos o de edad avanzada): considere quedarse en casa, ponerse en cuarentena durante 10 días completos después de la exposición. Al hacer esto, el día 11 sería el día en que finalice el aislamiento.

Si usted es un trabajador de la salud, consulte los lineamientos de los CDC "Gestión del personal de atención médica" para obtener detalles sobre los trabajadores de la salud.

* Estas son pautas para la población en general. Ciertos entornos como escuelas, centros de atención médica y lugares de reunión pueden tener orientación adicional.

Si la persona a la que estuvo expuesto no es un contacto personal o del hogar:

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
<p>Has estado expuesto. Considere usar una mascarilla que le ajuste de forma correcta cuando este alrededor de otras personas.</p> <p>Día 0</p>	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	<p>Puede dejar de usar una mascarillas (quirúrgica, KN95 o N95) cuando esté con otras personas</p> <p>Día 11</p>		

Recomendación de WCHD: Si a menudo se encuentra cerca de poblaciones vulnerables (por ejemplo, personas con sistemas inmunológicos moderados a severamente comprometidos o de edad avanzada): considere quedarse en casa, ponerse en cuarentena durante 10 días completos después de la exposición. Al hacer esto, el día 11 sería el día en que finalice el aislamiento.

Si usted es un trabajador de la salud, consulte los lineamientos de los CDC "Gestión del personal de atención médica" para obtener detalles sobre los trabajadores de la salud.

* Estas son pautas para la población en general. Ciertos entornos como escuelas, centros de atención médica y lugares de reunión pueden tener orientación adicional.